BOA FORMA

PENSANDO EM CORTAR O CABELO?
12 IDEIAS DE LONG BOB para se inspirar

Olha elaaa! DEBORAH SECCO já está com este corpo! E fala, em primeira mão, sobre sua fase mais feliz

detox MEXICANA
A DIETA QUE ESTÁ FAZENDO TODO MUNDO EMAGRECER LÁ FORA.
DÁ RESULTADO SÍ, SEÑOR!

MUAY THAI E FUNCIONAL
O novo treino da #musa das musas fitness: **Bella Falconi**

DESAFIO DA CORRIDA
Planilhas para você secar, começar nos 5K ou chegar aos 15K

+ dicas dos melhores profissionais do país

+ lanchinhos pré e pós-treino

SALÁRIOS MENORES, ZERO PATROCÍNIO
Por que ninguém liga para as atletas mulheres?

Abril

www.boaforma.com.br

VOCÊ NÃO VIVE SEM OS SEUS APLICATIVOS.
AGORA, A CENTRAL MULTIMÍDIA[1]
DO NISSAN VERSA VEM COM TODOS ELES.

Pedestre, use sua faixa

NOVA CENTRAL MULTIMÍDIA NISSAN MULTI-APP. MAIS QUE UM TABLET NO SEU CARRO.

Agora você pode ter todas as funcionalidades do seu tablet diretamente no painel do seu Nissan Versa. A nova central multimídia Nissan Multi-App reúne os seus aplicativos* preferidos, além de câmera de ré, estéreo CD/DVD e conexões USB e SD Card. Nissan Versa. Tudo com o melhor da tecnologia japonesa, fabricado no Brasil.

Espaço | **Tecnologia** | **Conectividade**

www.nissan.com.br/nissanversa

1 – Nissan Multi-App disponível como pacote opcional Pack Plus para o Nissan Versa 1.6 SL e 1.6 Unique. Os aplicativos de streaming acessíveis através do painel do veículo são meramente ilustrativos e não estão incluídos no pacote de opcionais. Para informações sobre os aplicativos, acesse www.nissan.com.br/multiapp.

NISSAN
Innovation that excites

março 2016

44
Deborah Secco revela a série que desenhou o seu corpo apenas três meses após o parto

84
Tenha sempre um item jeans para [illegible]

60
Receitas para aderir à dieta do momento

31
Encontre o modelo de tênis perfeito para você

na capa

24 **A BELLA E FERA** O novo treino funcional de Bella Falconi para quem já luta (ou quer começar)

31 **BORA CORRER!** Um especial com tudo o que você precisa saber para arrasar na modalidade

44 **OLHA ELAAA!** Deborah Secco fala sobre a sua melhor fase e exibe as curvas reconquistadas

60 **¡ARRIBA, ARRIBA!** A dieta deixa mexicana que vem ganhando todo mundo – adaptada para os brasileiros

74 **CORTE AQUI** O long bob, tão amado pelas celebridades, agora vai fazer sua cabeça também

98 **CAMPEÃS INVISÍVEIS** Relatos de grandes atletas brasileiras sobre o descaso com o esporte feminino

Deborah Secco foi fotografada por [illegible]

fitness + esporte

15 **PAPO FITNESS**
16 **JOGO RÁPIDO**
17 **É TOP** Relógios
18 **MOVIMENTO** Gabriela Dantas
20 **LOOK FITNESS**
21 **FOCO**
22 **PERSONAL**
23 **#ATITUDEBOAFORMA COM...** Juliana Paiva

nutrição + dieta

54 **MENOS CALORIAS**
56 **NUTRIÇÃO**
57 **TENDÊNCIAS**
58 **RANKING** Ovo de Páscoa

beleza + moda

69 **MIX DE BELEZA**
70 **QUERO TODOS**
71 **CORPO**
72 **É TOP!** Produtos antiacne
73 **#SUPERINDICO**
78 **SUSPENDA O TEMPO** Mais jovem de acordo com a sua personalidade
84 **JEANS AND THE CITY** Cinco peças-chave que não podem faltar no seu guarda-roupa
90 **FASHION NEWS**

estilo de vida

93 **VIVA MELHOR**
94 **VOCÊ**
95 **SAÚDE**
96 **DIVÃ**

SEMPRE EM **BOA FORMA**

9 Entre Nós
10 #atitudeboaforma
102 Eu Consegui!
104 Onde Encontrar
106 Mundo BOA FORMA

oBoticano
NOVA LINHA
nativaSPA
Nova Linha Nativa SPA
Terapia dos Óleos Indianos.
Uma combinação única
de óleos e especiarias para uma pele
macia e muito mais nutrida.

FALE COM A GENTE
Você quer comentar a edição, dar sugestões, tirar dúvidas ou participar das seções de BOA FORMA? Entre em contato conosco.

Tel.: (11) 3037-6223, de 2ª a 6ª, das 14h às 17h.
Carta: Revista BOA FORMA, av. das Nações Unidas, 7221, 17º andar, CEP 05425-902, São Paulo, SP.
E-mail: boaforma.abril@atleitor.com.br
Site: www.boaforma.com.br
Não se esqueça de colocar seu nome completo, endereço com cidade e estado, telefone e data de nascimento.

ASSINATURAS
VENDA DE ASSINATURAS
INTERNET
www.assineabril.com.br
E-MAIL
abril.assinaturas@abril.com.br
LIGUE GRÁTIS: tel. 0800-7752828
GRANDE SÃO PAULO:
tel. (11) 3347-2121
De 2ª a 6ª, das 8h às 22h

ATENDIMENTO AO CLIENTE (SAC)
Para consultar dados da sua assinatura, tirar dúvidas sobre pagamento ou entrega, renovar, comunicar alteração de endereço e outros serviços

INTERNET
abrilsac@abril.com.br
www.abrilsac.com.br
LIGUE GRÁTIS: tel. 0800-7752112
GRANDE SÃO PAULO:
tel. (11) 5087-2112
De 2ª a 6ª, das 8h às 22h

EDIÇÕES ANTERIORES
Solicite ao seu jornaleiro. O preço será o da última edição em banca (atendimento sujeito à disponibilidade no estoque).

PARA ANUNCIAR
Tel.: (11) 3037-5756
Fax: (11) 3037-5609
Site: www.publiabril.com.br

EDITORA Abril
Fundada em 1950

VICTOR CIVITA (1907-1990) ROBERTO CIVITA (1936-2013)

Conselho Editorial: Victor Civita Neto (Presidente), Thomaz Souto Corrêa (Vice-Presidente), Alecsandra Zapparoli, Eurípedes Alcântara, Giancarlo Civita, José Roberto Guzzo

Presidente Abril Mídia: Walter Longo

Presidente Editora Abril: Alexandre Caldini

Diretor Comercial: Rogério Gabriel Comprido
Diretor de Vendas para Audiência: Dimas Mietto
Diretor de Marketing: Tiago Afonso
Diretora Digital e Mobile: Sandra Carvalho
Diretor de Apoio Editorial: Edward Pimenta

Diretora Editorial Abril: Alecsandra Zapparoli
Diretora Editorial – Femininas: Paula Mageste

BOA FORMA

Redatora-Chefe: Juliana Diniz
Editor de Arte: [illegible]

[illegible]

Boa Forma Online
Editora de Mídias Digitais: [illegible]
www.boaforma.com.br

[illegible]

Serviços ao Assinante: Grande São Paulo: (11) 5087-2112 Demais localidades: 0800-775-2112 www.abrilsac.com
Para assinar: Grande São Paulo: (11) 3347-2121 Demais localidades: 0800-775-2828 www.assineabril.com.br
Para adquirir os direitos de reprodução de textos e imagens das publicações Abril, acesse www.abrilconteudo.com.br

IVC FIPP ANER SIP

[illegible]

Abril MÍDIA S.A.
Presidente: Walter Longo

Diretor Superintendente de Gráfica: Eduardo Costa
Diretor de Finanças e Gestão: Fábio Petrossi Gallo
Diretora Jurídica: Mariana Macia
Diretora de Recursos Humanos: Claudia Ribeiro

www.abril.com.br

@judiniz
juliana.diniz@abril.com.br

mulheres atletas

Ter que escolher entre um salário justo e permanecer no seu país. Desempenhar a mesma função, atingir os mesmos resultados e ganhar menos do que seu marido. Viajar de avião em uma classe inferior aos seus colegas de trabalho homens – e ficar hospedada em um hotel pior do que o deles. Ser obrigada a devolver o seu uniforme no final do dia para que outra mulher possa usá-lo.
E se a sua empresa fizesse você passar por tudo isso? São situações reais que aconteceram com as atletas brasileiras da reportagem Campeãs Invisíveis (pág. 98). Mesmo com medalhas em mundiais e Olimpíadas acumuladas no peito, nossas esportistas continuam sendo tratadas como inferiores aos atletas do sexo masculino. Recebem menores salários e premiações pífios se comparadas aos homens do mesmo esporte, não conseguem patrocínio nem são chamadas para campanhas publicitárias. Às vezes, nem sequer participam de campeonatos organizados de suas modalidades porque eles simplesmente não existem. Esse é um drama comum das atletas brasileiras, não importa o nível em que estejam – desde quando entram em um centro de treinamento pela primeira vez até quando conquistam o índice para representar seu país em uma grande competição. No mês em que se comemora o polêmico Dia das Mulheres, BOA FORMA quer chamar a atenção contra esse abandono. Para isso, fomos conversar com campeãs que não têm medo de se expor em busca de melhores condições de trabalho. Mais do que isso: assumimos o compromisso de dar visibilidade ao esporte feminino. Nesta e nas próximas edições da sua revista, você vai poder acompanhar a história de muitas das mulheres que treinam duro, têm filhos e ainda são cobradas pela beleza até por seus dirigentes. Vai conhecer seus rostos, pouco exibidos nas TVs, e seus sonhos, ainda mais simples do que levar a medalha do Rio para casa. Aproveite e incentive você também o esporte feminino brasileiro.

Um beijo,

Redatora-Chefe

Olha quanta gente subiu e desceu os degraus da Escadaria Sumaré, em São Paulo, para treinar com a gente e o bombeiro Rodrigo Leifert Valeul

Fotos: arquivo pessoal

Nossa redação subiu (literal!) o hup. E até a Cebola, a Amora e o Woody, os pets da designer Letícia, vieram motivar a gente.

No lançamento da edição de fevereiro, nossas leitoras calçaram a sapatilha para a aula especial de ballet fitness com a criadora do método, Betina Dantas.

CONFIANÇA DO INÍCIO AO FIM.

As fazendas são monitoradas diariamente via satélite.

Todo o transporte é feito em caminhões refrigerados.

O rigoroso controle de qualidade garante a segurança da carne que chega a sua mesa.

Leia o código com seu celular e conheça mais detalhes sobre a fábrica da Friboi.

friboi.com.br | Procure também a #friboi

Friboi

CARNE CONFIÁVEL TEM NOME.

Um espaço para quem aderiu ao nosso movimento e apostou em um estilo de vida saudável com muita disposição e energia!

TV BOA FORMA

Os melhores exercícios, receitas levinhas, dicas de beleza e até segredos de famosas. Dê o play no nosso canal no YouTube (youtube/boaforma) e fique por dentro!

MUAY THAI

Você vai ganhar a melhor inspiração para o seu treino render mais: a musa fitness Bella Falconi mostra os exercícios poderosos que desenharam seu corpo depois da gestação.

ABS FIGHT

Rodrigo Ruiz, personal fight de celebs como Sabrina Sato e Adriane Galisteu, ensina um treino power para chapar o abdômen. As fitgirls Juliana Ruiz e Bruna Cardoso testaram e aprovaram!

CAU NA REAL

Com ela, tudo vira diversão: o treino, a dieta... E você está convidado a passar o dia com a gente. Cau Saad, a personal queridinha do momento, vai contar tudo em nosso reality semanal.

top 4 lutas

A missão, a partir de agora, é futebol para já entrar no clima das Olimpíadas 2016. Faça um clique dos seus gols e marque #atitudeboaforma. Você pode aparecer na revista de abril.

"Quanto mais suar, mais fácil será a batalha."

"Terapia concluída com sucesso."

"Vamos à luta. Bom dia!"

"Chuta a vibe de segunda pra lá... Boa semana!"

BOA FORMA NA REDE

NÃO SE CONTENTE COM POUCO

MIDWAY
THE NUTRITION WAY

Instagram 6.8 milhões
Facebook 32 milhões
Twitter 24 milhões

KAKÁ SPORTS EDITION

WHEY
CREATINE
BCAA

Midway Labs USA

Empresa Norte-Americana especializada na nutrição esportiva e na suplementação alimentar lança no mercado mundial sua nova Linha **Kaká Sports Edition**, oferecendo produtos fabricados nos Estados Unidos, na Europa e no Brasil para atletas de alto rendimento, que buscam qualidade no que consomem e principalmente resultado!

midwaylabsusa.com

BF FITNESS + ESPORTE

treino 2x1

Você já sabe: os exercícios aeróbicos são os nossos aliados contra a gordura. Mas nesse time a musculação também entra! Além de deixar o corpo durinho, ela enxuga os quilos extras – diferentemente dos cárdios, que só cumprem uma função e não estimulam o ganho de músculo. "O treino de força aumenta a massa magra, acelerando o metabolismo", diz Rodrigo Cenci, diretor técnico da academia Leven, de São Paulo. Se você nem sempre consegue alcançar a intensidade necessária para perder peso com o aeróbico, anote essa dica!

Fotos: Reprodução/Getty Images, Thiago Barros/Camera Studio e Shutterstock

+ ESPECIAL CORRIDA, BELLA FALCONI, TREINO DE ATLETA

já pro tanque!

Se por um lado as peças de poliéster mantêm o nosso corpo arejado durante os exercícios, por outro, elas acumulam mais bactérias que causam o mau cheiro. Já que não dá para abrir mão do tecido de qualidade, cuide dele da maneira certa.

EVITE GUARDÁ-LO ÚMIDO

Como pouco tempo entre o exercício e o trabalho, é mais fácil deixar a blusa suada dentro da mochila, né? Só que essa praticidade pode estragá-la. "A água danifica as fibras do tecido, que acaba perdendo suas propriedades tecnológicas, como a proteção UV", alerta Clara Palladino, gerente de desenvolvimento de produtos da Mizuno. Algumas horas em um ambiente úmido e escuro também são um convite tentador para as bactérias fedorentas. Use um saco plástico para embrulhar as peças (cuidado para não misturar as cores) e as estenda depois.

LAVE À MÃO

Nem pense em jogar tudo na máquina e apertar o start. A roupa é delicada e merece carinho. "Só vale lembrar que, se não lavar bem, o suor e até as partículas de pele e gordura podem impermeabilizar a roupa", diz Paulo Braga Filho, diretor da marca de higiene pessoal feminina Dalka. Por isso, opte pelo velho e eficiente tanque (temperatura morna, até 30 °C) e não deixe a peça de molho – os danos causados pela água se repetem aqui.

USE SABÃO NEUTRO – E SÓ

Nada de amaciantes – eles diminuem a respirabilidade do tecido – nem alvejantes. Para remover uma mancha, esfregue aos poucos e bem de leve.

SEQUE NA SOMBRA

"O sol e a máquina estragam as fibras, principalmente as com elastano, que sofre com o calor", explica Mariana Amaral, analista de projeto da Associação Brasileira da Indústria Têxtil e de Confecção (Abit). É claro que o ferro de passar também está proibido.

#SUPERINDICO

High Sport, Dalka, R$ 7,90

Saco para Lavar Roupas com Zíper, [illegible]

Saco para guardar peças fitness PTW0, Domyos, R$ 30

DE OLHO NA ETIQUETA

além do tempo

Mais do que marcar hora, os relógios esportivos ganharam novos papéis: os funcionais potencializam seu treino e os estilosos dão um up no seu look de academia.

1. Adidas, R$ 240. Sem descuidar para encarar sua corrida, a iluminação noturna é ideal para práticas outdoor e a pulseira de borracha não escorrega com o suor. Vem com cronógrafo, alarme e timer. **2. Lacoste, R$ 390, à venda na Vivara.** Linda, a pulseira de silicone é confortável, hipoalergênica e à prova de manchas. Resistente à água. **3. Fenix 3, Garmin, R$ 4 199.** Para quem está levando o treino (de corrida a escalada) a sério, é quase um personal no pulso: mede o desempenho, a frequência cardíaca e a velocidade e também tem altímetro, bússola e GPS. Sem contar a caixa de ouro rosé. **4. Apple Watch, R$ 2 899.** Com GPS, giroscópio e acelerômetro (de movimento do corpo), calcula as calorias queimadas, acompanha todas as suas atividades diárias. [illegible], você controla a playlist do treino e atende chamadas por comando de voz. **5. Unit Tide Taxi, Nixon, R$ 899,90.** À prova d'água, mostra a maré atual e das próximas 48 horas. Conta ainda com alarme e cronômetro. **6. Motorola 360, R$ 1 999.** Baixa músicas, monitora seus passos e as calorias gastas na malhação, mede a frequência cardíaca e o deslocamento por GPS. Difícil de encarar tudo isso? A tela se adapta à luminosidade. **7. Champion [illegible], R$ 199.** A pulseira de silicone proporciona maciez e conforto em contato com a pele. Funções: cronômetro, timer e alarme. **8. Baby-G, Casio, R$ 549.** Atenção, aventureiras de plantão: a caixa é super resistente a quedas e até a 200 m de profundidade. Indicado para os esportes pesados, como trilha, ciclismo e mergulho.

toda durinha

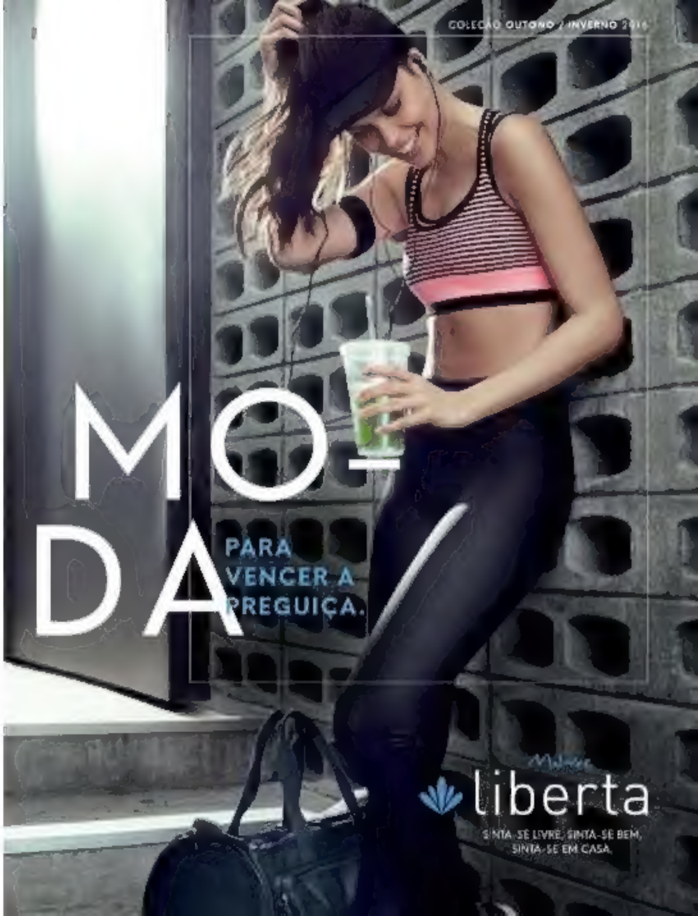
Ah, as bailarinas! São tão graciosas... Mas por trás do sorriso meigo estão músculos super-resistentes. E, no balé fitness, a repetição dos movimentos exige ainda mais do seu corpo – dá até aquela sensação de coxa queimando, sabe? O agachamento inclinado, por exemplo, recruta as fibras mais profundas de pernas e glúteos, já que você mantém o joelho flexionado o tempo todo. "Além disso, ele melhora o equilíbrio e a consciência corporal", diz a educadora física Betina Dantas, criadora do método.

BETINA ENSINA

a. Flexione a perna direita e estenda a esquerda lateralmente, com o joelho apontado para a frente. O quadril fica encaixado para trás e os braços abertos.
b. Enquanto arrasta a perna esquerda para trás, sem estender a direita, incline o tronco para a frente e leve os braços em arco à frente dos joelhos. **8 reps lentas e 8 reps rápidas + 8 seg de isometria em cada posição (repita tudo com a direita)**

MAMÃE AOS 39 ANOS

Quem conhece o jeito agitadíssimo de Betina – você pode conferir no Snapchat dela (balletfitness) – estranhou o sono excessivo que ela estava tendo nos últimos meses. Vem bebê por aí? "No primeiro trimestre de gestação, tinha vontade de dormir a todo momento. Também senti muito enjoo e uma fome fora do normal", conta. Durante o período, ela deu um tempo nas aulas power de ballet fitness e focou apenas em exercícios de alongamento. "Já no quarto mês, voltei à rotina, só que evito saltos e abdominais." A previsão é que o bebê (um menino!) nasça em julho. "Estou curtindo bastante a gravidez, mesmo com todos os medos e inseguranças de uma mãe de primeira viagem e à beira dos 40."



pódio sem lesões

Você já deve ter sentido uma dorzinha na coxa durante o treino. Mas, provavelmente, não quis parar. Afinal, faltavam apenas quatro séries, né? Não cola nessa! O esportista amador costuma se empolgar com os resultados e, muitas vezes, ignora os sinais de exaustão que o corpo dá, alerta o fisioterapeuta André Nogueira, do Club Fisio, em São Paulo. Segundo uma pesquisa da Universidade Federal de São Paulo (Unifesp), 39,7% dos casos de lesão em atletas têm como causa alguma questão muscular. Para não entrar nessa estatística, você deve se prevenir.

SENTIU DOR, PAROU. Principalmente se ela for muito localizada, como em apenas um ponto da perna ou em alguma articulação.

DESCANSE UM VEZ NA SEMANA. E nos outros dias, alterne as modalidades: musculação na segunda-feira e aeróbico na terça.

FORTALEÇA. Músculos bem preparados conseguem proteger tornozelos, ombros e joelhos contra lesões e estiramentos. Entendeu, né?

NÃO SE ALONGUE. O importante mesmo é aquecer, de forma leve, com movimentos que serão feitos no treino, como a rotação de braços.

THINK FIT

BOA FORMA

Encontre nestes endereços tudo para você ficar bonita e em BOA FORMA

Somma Pilates Studio

Pinheiros

Concept Academia

Rua Dr. Virgílio de Carvalho Pinto
Pinheiros

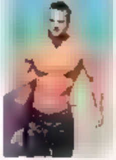
Aquasport Academia

Rua Dr. Amâncio de Carvalho, 309
Vila Mariana
www.aquasport.com.br

Plana Sports
Musculação
Piscina e Pilates

Av. Brigadeiro Luís Antônio, 78
Bela Vista
www.planasports.com.br

RAFAEL LUND é mestre em ciência do esporte e o personal trainer de famosos como Deborah Secco e Flávia Alessandra



VANESSA SILVA, por e-mail

Vanessa, assim como você, existem muitas pessoas que, por causa da genética, acabam concentrando mais gordura em determinadas partes do corpo. Mas, diferentemente do que se imagina, é possível, sim, mudar isso! Com algumas modificações no estilo de vida, na dieta e no condicionamento físico [illegible] os resultados vão aparecer. [illegible] [illegible] para cada área. [illegible]

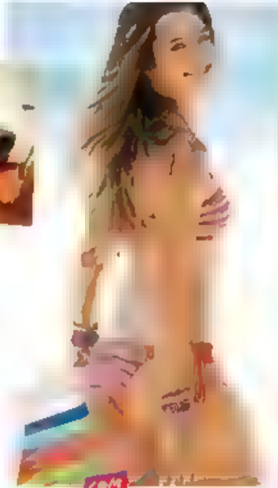
Tenho artrose no joelho esquerdo. Quais exercícios posso fazer em casa para definir o bumbum sem me machucar?
[illegible], por e-mail

A artrose é um processo degenerativo da articulação, associado à genética. Nesse caso, não existe receita de bolo: tudo depende do quadro de cada pessoa. Felizmente, existem alguns exercícios para você fazer em casa sem se machucar – [illegible] do quadril e o glúteo [illegible]. No primeiro, deite-se de lado no solo, com as pernas estendidas e a cabeça apoiada na mão, e eleve a perna que está por cima, sem flexionar o joelho. Repita o movimento algumas vezes e troque de lado. No segundo, fique de joelhos e apoie os antebraços no solo. Em seguida, levante uma das pernas, sem estendê-la completamente. Repita o movimento algumas vezes e troque de perna. Se [illegible] [illegible]

Sou muito magra. Qual é o treino ideal para ganhar peso? [illegible], por e-mail

Vamos combinar que ninguém quer [illegible] corporal, né? Eu acredito que o seu principal desejo, Carla, seja ganhar massa magra e, assim, subir seu peso de forma saudável. Esse processo é conhecido como hipertrofia muscular. [illegible] existem muitos métodos de treinamento [illegible], como [illegible] que todos esses têm em comum: ao fazê-los, você realiza o máximo de repetições do movimento que conseguir, sem pausa. Assim, seu corpo entende que precisa melhorar e passa a estimular a musculatura. [illegible] [illegible]

Envie suas dúvidas [illegible]

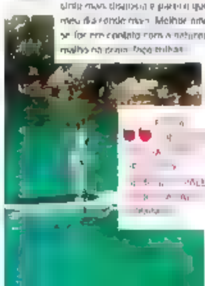


1 mudança de hábito

[illegible]

2 atividade ao ar livre

[illegible]



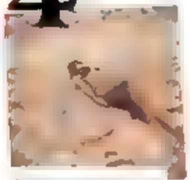
com

Juliana Paiva

[illegible]

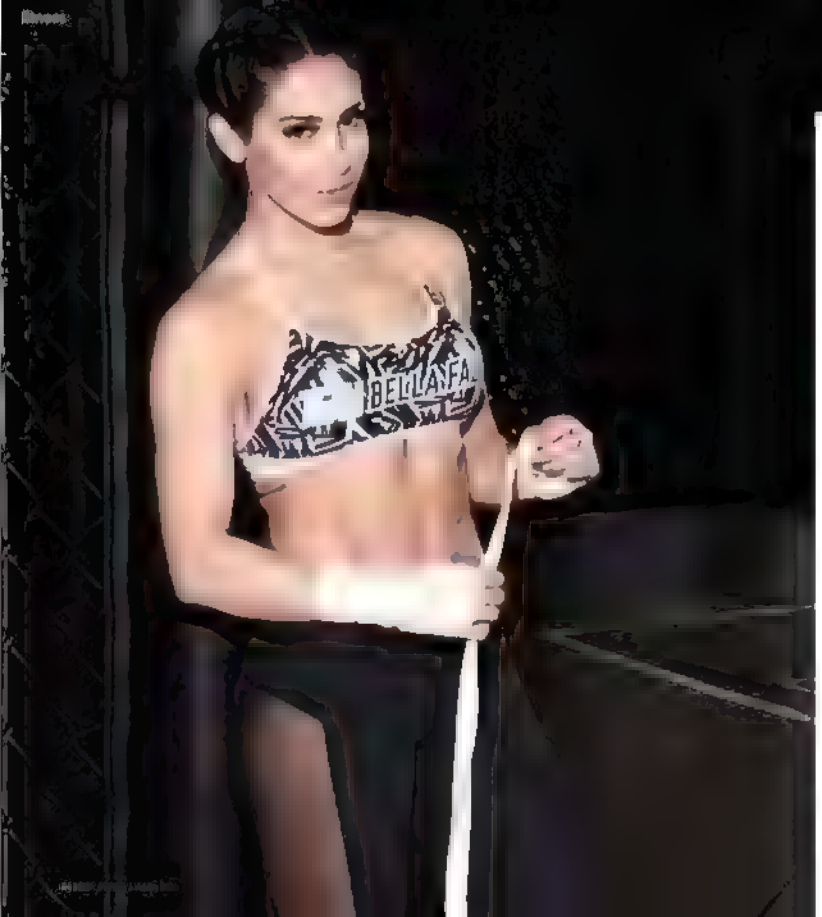
3 CAMINHADA

[illegible]



4 CUIDADOS DE BELEZA

[illegible]



a Bella é FERA

Uma das personalidades mais influentes do mundo f tness, Bel a Falcon trocou o cardápio restrito e a nunca comia batata fr ta! por uma v da mais equil brada A ma hação pesada cedeu espaço ao muay tha Ganhe força e explosão com o tre no de a

Mais

LUTADORA NAS HORAS VAGAS

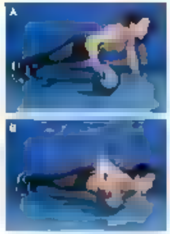
Não foi de [illegible] para o outro que Bella retomou a forma após o parto. Há quatro anos, ela se dedicava a uma rotina digna de atleta de [illegible] "[illegible] porque [illegible] uma [illegible] [illegible] [illegible]". Mas a vantagem é que o corpo tem memória muscular [illegible] da [illegible] passada, e [illegible] uma nova modalidade para se manter ativa. "Na [illegible] em Tailândia, fiquei encantada com o muay thai". Só que, em vez de buscar as aulas de kickboxing, ela decidiu [illegible] um treino tradicional como o dos [illegible]. A dificuldade é [illegible] maior: você precisa conhecer as técnicas de combate, como manter a guarda sempre alta, o que [illegible] os [illegible]. Quem sabe um dia eu não [illegible] de uma competição [illegible], né?", diz [illegible] a gente [illegible].

SOLTE SUAS FERAS

O treino de muay thai de Bella, com o mestre Rodrigo [illegible], substitui qualquer atividade aeróbica [illegible] 700 calorias em uma hora e meia. Entre os exercícios de [illegible] sequência de socos e chutes nas manoplas do professor, [illegible] abdominais e flexões. Para completar a sessão, o dia termina com um treinamento de força. "O funcional é a melhor opção para quem pratica uma luta porque integra todos os membros de uma vez só", diz André Trombini, professor da academia Bodytech, em São Paulo. Além de proteger as articulações, o circuito melhora agilidade, fôlego e explosão. Siga a sequência que André criou para Bella e fique pronta para o ringue.

[3 séries de 8 a 10 reps (as mais avançadas podem fazer em circuito, com 2 min de descanso entre cada)]

1 FLEXÃO DE BRAÇO COM BOLA



a. Na posição de flexão, apoie a mão [illegible] em uma medicine ball, deixando o cotovelo [illegible]. **b.** Desça o corpo em direção ao solo, fazendo força com os braços.

2 SOCOS + ELEVAÇÃO LATERAL COM HALTERES

a. Se for destra, mantenha a perna direita à frente. Dê socos à frente [illegible]. **b.** Afaste as pernas na largura dos ombros e eleve os braços lateralmente até alcançar a altura dos ombros.

3 TORSÃO DE TRONCO COM MEDICINE BALL

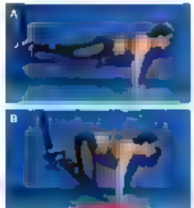
a. Sentada com a coluna levemente inclinada, flexione um pouco os joelhos e segure a bola próximo ao quadril. **b.** Leve-a para o outro lado e volte

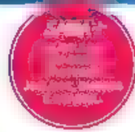
4 BÍCEPS NA FITA DE SUSPENSÃO

a. Afaste os pés na largura dos quadris e segure as alças com os braços estendidos. **b.** Flexione os cotovelos até quase ficar em pé. Mantenha o corpo alinhado.

5 FLEXÃO DE JOELHOS NA FITA DE SUSPENSÃO

a. Coloque o peito dos pés na alça e apoie as mãos no chão, seguindo a linha dos ombros. **b.** Flexione os joelhos e traga os pés em direção ao bumbum.





6 BARRA FECHADA

a. Apoie um dos pés no elástico e segure a barra com a palma das mãos voltadas para você e afastadas na largura dos ombros **b.** Flexione os cotovelos o máximo que puder

7 AVANÇO COM SALTO

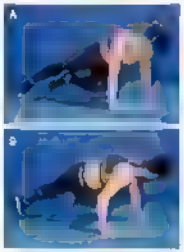
a. Com o pé esquerdo à frente, flexione os joelhos até formar 90° **b.** Salte e troque as pernas no ar. Apoie no chão, descendo já em outro afundo

8 AGACHAMENTO SUMÔ + DEADLIFT

a. Afaste as pernas a distância de dois pés, aponte os pés para fora e flexione os joelhos **b.** Segure a barra e levante-se fazendo todas as repetições **c.** Com os joelhos semiflexionados e a coluna ereta, segure a barra **d.** Erga-se sem curvar as costas

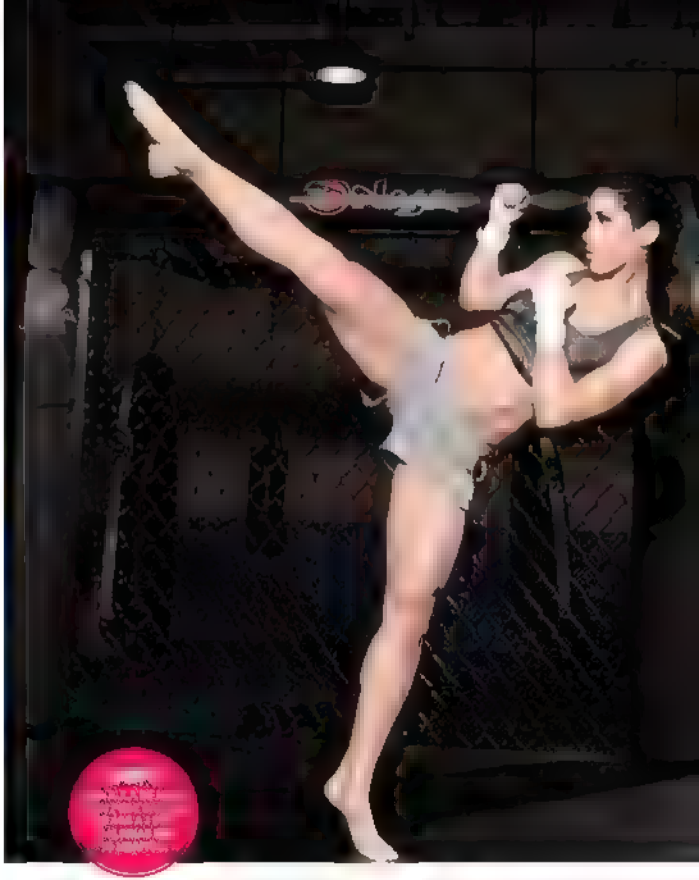
9 AGACHAMENTO FECHADO

a. Afaste as pernas na largura dos ombros e segure uma medicine ball à frente, com os braços estendidos **b.** Agache até formar 90°



10 ALPINISTA COM TORSÃO

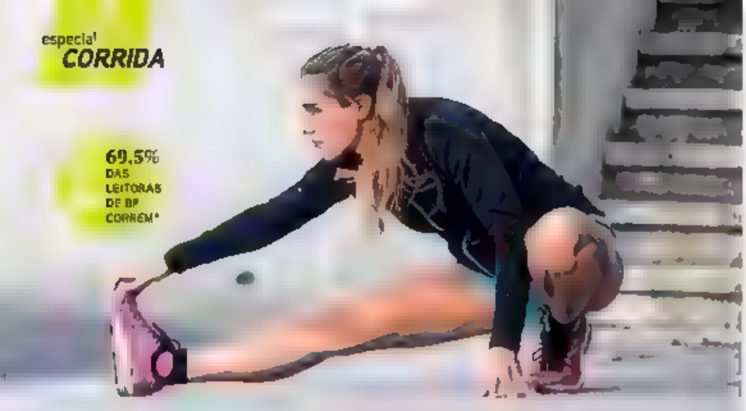
a. Na posição de flexão, force o tronco para a direita, levando o joelho esquerdo em direção ao cotovelo direito **b.** Apoie o pé esquerdo e faça o mesmo para o outro lado



Salmón de Chile
www.salmondechile.com

BORA CORRER!

O movimento é simples: basta colocar um pé na frente do outro e disparar. Mas, antes de entrar com tudo na modalidade, aprenda os detalhes que podem fazer toda a diferença no seu desempenho.



pronta para **arrasar**

[illegible] objetivo? Agora, é só seguir uma das planilhas que a treinadora Camila [illegible] da Personal [illegible] para você alcançar sua meta

A proveite que o esporte pode ser praticado em quase todos os lugares e [illegible] de novos desafios. Estas planilhas são sugestões básicas, que devem ser ajustadas para cada pessoa conforme a rotina e a condição física, alerta Camila. Talvez pareça difícil no início, mas se você for persistente, logo vai ver os resultados surgirem.

TEMPO EM MINUTOS

PARA COMEÇAR A CORRER

Dê os primeiros passos devagar. Para adaptar [illegible] faça caminhadas e, só então, evolua para a corrida.

Semana 1

Segunda 5' CAM leve + 20' CAM forte + 5' CAM leve
Quarta 5' CAM leve + 3 x (9' CAM forte / 1' CAM leve) + 5' CAM leve
Sábado [illegible] 3' CAM moderada / 2' CO leve)

Semana 2

Segunda 5' CAM leve + 3 x (10' CAM leve / [illegible] CO leve) + [illegible] CAM leve
Quarta 5' CAM leve + 5 x (5' CAM forte / 1' CO leve) + 5' CAM leve
Sábado 3 x (7' CAM moderada / 3' CO leve)

Semana 3

Segunda 2 x (6' CAM moderada / 1' CO leve) + 6 x (5' CAM moderada / 2' CO leve) + 5' CAM leve
Quarta 3 x (4' CAM moderada / 1' CO leve) + 4 x (3' CO moderada / 2' CAM moderada / 1' parado) + 5' CAM leve
Sábado 3 x (11' CAM moderada / 4' CO leve)

Semana 4

Segunda 2 x ([illegible] CAM moderada / [illegible] CO leve) + [illegible] x (4' CAM moderada / 4' CO leve) + 5' CAM leve
Quarta 3 x (4' CAM moderada / 1' CO leve) + 5 x (3' CO forte / 1' CAM moderada / 1' parado) + 5' CAM leve
Sábado 3 x (9' CAM moderada / 6' CO leve)

* Pesquisa realizada no site de BOA FORMA com 314 participantes.

PARA PERDER PESO

Os tiros intervalados (com alta e baixa velocidade) garantem que o seu organismo continue acelerado por horas. Mas você também precisa seguir uma alimentação balanceada. [illegible]

Semana 1

Segunda 10' CO leve + 5 x (1' CO moderada / 1' CAM leve) + 3 x (1' CO leve / 2' CO forte) + 5' CO leve
Quarta 10' CO leve + 4 x (1' CO moderada / [illegible] CAM leve) + [illegible] km CO forte + 5' CO leve
Sábado 4 x (1' CO leve / 4' CO moderada)

Semana 2

Segunda 10' CO leve + 5 x (6' CO leve / 1' CO forte) + 5' CO leve
Quarta 10' CO leve + 4 x ([illegible] CO moderada / 1' CAM leve) + 2 x (3K CO forte / 30" CAM forte / 30" parada) + 5' CO leve
Sábado 5 x (10' CO moderada / 2'30" CO forte / 2'30" CAM forte)

Semana 3

Segunda 10' CO leve + 5 x (4' CO moderada / 1' CAM forte) + 4 x (6' CO leve / 2' CO forte) + 5' CO leve
Quarta 10' CO leve + 4 x (4' CO moderada / 1' CAM forte) + 4 x (4' CO forte / 30" CAM forte / 30" parada) + 5' CO leve
Sábado 75' CO moderada

Semana 4

Segunda 10' CO leve + 10 x (1' CO moderada / 1' CAM forte) + 20' CO moderada + 5' CO leve
Quarta 10' CO leve + 4 x (1' CO forte / 1' CAM forte) + 10 x (400 m CO forte / 1' CAM leve / 1' parada) + 5' CO leve
Sábado 75' CO leve

PARA CORRER MAIORES DISTÂNCIAS

[illegible]

Semana 1

Segunda 10' CO leve + 30' CO moderada + 5' CO leve
Quarta 15' CO leve + 4 x (1' CO forte / [illegible] CO leve) + 5K forte + 5' CO leve
Sábado 60' CO leve

Semana 2

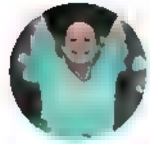
Segunda 10' CO leve + 20' CO moderada + 10' CO forte + 10' CO leve
Quarta 15' CO leve + 4 x (1' CO forte / [illegible] CO leve) + 1 x (3K forte / 1'30" parada) + 5' CO leve
Sábado 70' CO moderada

Semana 3

Segunda 10' CO leve + 15' CO moderada + 15' CO forte + 10' CO leve
Quarta 15' CO leve + 4 x ([illegible] CO forte / 1' CO leve) + 3 x (5K forte / 1'20" parada) + 5' CO leve
Sábado 70' CO forte

Semana 4

Segunda 10' CO leve + 7 x (5' CO leve / 5' CO moderada / 5' CO forte) + 5' CO leve
Quarta 15' CO leve + 4 x (1' CO forte / 1' CO leve) + 5 x (1K CO forte / 1' parada) + 5' CO leve
Sábado 75' CO leve



DESAFIO DA CORRIDA

A nossa repórter de fitness, Daniela Bernardi, topou encarar pela primeira vez 21K em abril. Siga os passos dela em nossas redes sociais e compartilhe com a gente a sua evolução. Use a hashtag **#desafiodecorridaBF** nas fotos do seu progresso. Você pode aparecer no nosso Instagram e na revista.

NÍVEL DE INTENSIDADE

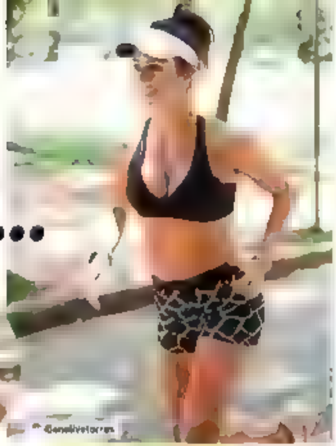
Ele tem relação com sua frequência cardíaca máxima (FCm). A fórmula para as mulheres é 226 – a sua idade. Por exemplo, se você tem 30 anos, a conta será 226 – 30 = 196 FCm.

CAMINHADA (CAM)
Leve: 55-60% FCm
Moderada: 60-65% FCm
Forte: 65-70% FCm

CORRIDA (CO)
Leve: 70-75% FCm
Moderada: 75-85% FCm
Forte: 85-90% FCm

eu corro porque...

inspire-se nas histórias das leitoras de BOA FORMA – motivos não faltam para você disparar!



@genilvatorres

@justicadesalo

@raissallsoul

...combate o stress.

"A corrida ao ar livre mistura esforço, alívio e beleza. Trabalho muito e, só depois que comecei a treinar, passei a dormir sem acordar no meio da noite. Às vezes, até vou ao parque na hora do almoço para relaxar no escritório mais disposta, mais leve e cheia de ideias." Júlia Leão, 30 anos, jornalista

...é uma forma de empoderamento feminino.

"Esse é o momento em que me fortaleço e consigo lidar com toda agressão que [illegible] ao atender casos graves de violência contra as mulheres. Sempre as incentivo a praticar atividades físicas porque isso ajuda a [illegible] a autoestima, respeito ao próprio corpo e à vida. Eu não nasci corredora, mas sinto que agora tenho muito mais poder." Maria Gabriela Prado Manssur, 41 anos, promotora de justiça e idealizadora do projeto Movimento pela Mulher.

...trabalha a resiliência.

"[illegible] para a minha primeira maratona, em 2014, fui [illegible] [illegible]. O período de [illegible] não foi fácil, mas descobri que eu tinha uma forte capacidade de superar obstáculos. O que me deu força foi a paixão pelo esporte e o meu sonho de ser maratonista, que agora está prestes a se tornar realidade." Analuva Torres, 36 anos, biomédica

...emagrece e faz bem para a saúde.

"Briga com a balança desde sempre, mas, só depois de ter enfrentado uma depressão, consegui dar um basta. Perdi 21 quilos em dez meses com a corrida de rua e me apaixonei por um novo estilo de vida. Descobri como é maravilhoso ter disposição." Nêi Verdin, 29 anos, blogueira

@blogvidasaudável

...é uma poderosa ferramenta de autoconhecimento.

"Comecei a correr na adolescência. Foi assim que aprendi autodisciplina, foco, estratégia e resiliência. É no sprint final, quando penso em desistir, que vivo o verdadeiro significado da palavra superação." Aline Bentivoglio [illegible], 30 anos, publicitária

@alinebentivoglio

@viajarparacorrer

...me leva a conhecer novos lugares e amigos.

"Em 2013, eu e meu marido fomos morar na Alemanha. Escolhemos percursos em vários países, unindo a oportunidade de visitar novos lugares a provas incríveis – como a Maratona de Paris e a Meia de Barcelona. A modalidade trouxe para a minha vida centenas de histórias, quilômetros, paisagens, culturas e amigos." Marcela Parise, 30 anos, publicitária

...gosto de me desafiar.

"No meio do [illegible] de faculdade, vi [illegible] o [illegible]. O esporte me motivou e me ajudou a [illegible] rápido. Até em meio às pesadas, foi minha própria [illegible]. E minha mente, quando bem estimulada, é tão poderosa que me faz superar os limites que julgava impossíveis. É essa força que levo para a vida." Nayane Rodrigues Santos, 25 anos, modelo e atriz

@rodriguesnah

@anacarol_bf

...ajuda no entrosamento no trabalho.

"Convenci as meninas do escritório a aderir à corrida. Temos até o apoio de um dos nossos clientes, porque eles perceberam que a atividade nos une. Conseguimos treinar juntas algumas vezes na semana e aproveitamos o momento para reforçar o espírito de equipe e, assim, melhorar o desempenho no trabalho." Ana Carolina Bastos Ferreira, 29 anos, engenheira

55,1% DAS LEITORAS PREFEREM CORRER NA RUA*

acerte o passo

A postura e os movimentos corretos podem ser o que falta para você reduzir seu *pace* com segurança

CABEÇA
Queixo e pescoço formam 90°, e o seu olhar fica [illegible] horizonte [illegible] no asfalto de vez em quando para não tropeçar

TRONCO
Incline-se um pouquinho para a frente [illegible] mais a musculatura dos glúteos e [illegible] quadríceps (coxa)

ABDÔMEN
Ele fica firme o tempo todo, sem contrair ou relaxar demais

QUADRIL (PELVE)
Nada de balançá-lo de um lado para o outro, ok?

JOELHOS
Eleve-os ligeiramente no momento da passada. E na hora de apoiar, deixe-os um pouco flexionados para não hiperestender

BRAÇOS
Ele [illegible] na posição de 90°, e vão para frente e para trás [illegible] meio do tronco. Cuidado para não deixar os ombros tensionados — relaxe!

MÃOS
Mantenha-as fechadas, mas sem tensão, como se segurasse uma folha de papel [illegible]

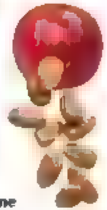
atenção aos pés
Não existe uma pisada correta para todo mundo. "A grande maioria toca o solo primeiro com o calcanhar, o que não [illegible]", explica o [illegible] esportivo Gensell Angeli. Mas você também pode optar pelo meio do pé ou, no caso dos velocistas, pela frente dele. O importante é [illegible] caso sinta algum incômodo [illegible]

pisada sob medida

1. Gel-Quantum 360, Asics, R$ 900. [illegible]
2. Charged Bandit, Under Armour, R$ 330. [illegible]
3. N-2, Fila, R$ 300. [illegible]
4. Pureboost X, Adidas, R$ 700. [illegible]
5. Vazee Pace, New Balance, R$ 600. [illegible]
6. Mizuno Everlast, R$ 260. [illegible]
7. Lunartempo 2, Nike, R$ 450. [illegible]
8. Wave Catalyst, Mizuno, R$ 600. [illegible]
9. Speed 600 Ignite, Puma, R$ 600. [illegible]
10. Fester 4, Olympikus, R$ 300. [illegible]
11. On Running Cloud, Track & Field, R$ 600. [illegible]

acelere pela boca

Para ter disposição durante treinos e provas, você precisa do combustível certo. Tire suas dúvidas sobre alimentação e suplementação em situações que toda corredora vai enfrentar e ganhe a energia de que você necessita para voar no asfalto. Bônus: seu desempenho também vai às alturas.



Vou encarar uma prova e quero ter fôlego para me sair bem.

Na véspera, evite comidas pesadas e alimentos diferentes dos que está habituada. "Batata-doce, legumes cozidos, peixe ou filé de frango e gorduras provenientes de azeite são ótimas opções para o jantar do dia anterior, pois garantem nutrientes e energia", sugere a nutricionista esportiva e maratonista Betina Balletta, de São Paulo. No café da manhã, não coma demais: vá de frutas (banana ou melão), oleaginosas e abacate ou coco.

Treino cedo, mas não consigo tomar café da manhã antes.

"Para evitar um pico de insulina, dez ou 20 minutos antes do exercício, tente comer ao menos uma fruta e beba água", indica a nutricionista esportiva Flávia Gomes Mazarabolas, da Academia Bio Ritmo, em São Paulo. "Um biscoito salgado simples é outra alternativa", completa.

Não consigo me adaptar ao gel de carboidrato para as corridas mais longas.

"Ótimas substituições: pequenas porções de coco seco, frutas desidratadas ou oleaginosas. Também são válidos industrializados mais naturais, do tipo bananinha ou bolinhos de tâmaras", diz Betina.

Comi mal durante o dia e vou treinar à noite.

Quem corre deve ter sempre pequenos e práticos lanchinhos de emergência armazenados no carro, na gaveta do trabalho ou na bolsa. Betina sugere pequenas porções de frutas secas (de preferência as bem ricas, como cranberry, mirtilo e goji) e oleaginosas. "Se tiver como montar seu lanche, vá de pão integral com queijo branco e um copo de suco caprichado (laranja, banana e água de coco) 40 minutos antes do treino."

Costumo ter dor de barriga em provas.

Nas refeições próximas à sua corrida, evite alimentos industrializados, principalmente os que possuem carboidratos refinados (pães e biscoitos com farinha branca) e açúcares. A nutricionista Flávia sugere também diminuir um pouco o consumo de alimentos com fibras (pão integral, aveia) e ingerir bastante líquido. Ah! O leite não é uma boa escolha para quem é intolerante à lactose. Substitua-o pelo leite de amêndoas e ovos, que são mais bem absorvidos.

Não sinto sede durante o exercício.

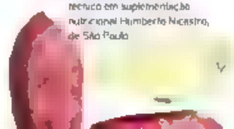
A hidratação é fundamental, principalmente para que não ocorram queda do desempenho e fadiga precoce. "Além de água, inclua bebidas ricas em sais minerais, como água de coco", diz Betina. "Ir pequenos goles é o ideal. Não existe uma frequência exata durante a atividade, mas você deve ficar atenta aos sinais do corpo." Muito suor, a marca branca de cloreto de sódio nas roupas, são sinais de desidratação, alerta.

Acabei de correr uma prova.

Reponha os sais minerais perdidos com água de coco ou bebidas isotônicas. Nos 45 minutos após a atividade, foque na recuperação da energia e dos músculos. Boas opções: carboidratos de baixo índice glicêmico (batata-doce e arroz integral) e proteínas (como leite e carnes magras). "Whey protein também vale", diz o consultor técnico em suplementação nutricional Humberto Nicastro, de São Paulo.

Não me alimento direito e quero usar suplementos.

"O melhor é procurar a orientação de um nutricionista para aliar bons hábitos alimentares com o reforço de... Os suplementos complementam a dieta de uma pessoa saudável. Ou seja, não são para substituir refeições", alerta a nutricionista Juliana Natale, de São Paulo. Na hora de escolher o seu, prefira os com boa origem de matéria-prima e que sejam inovadores em tecnologias para entregar os resultados esperados sem prejudicar a sua saúde.



FORÇA EXTRA

Confira os suplementos que colaboram com a sua performance.

PRÉ-TREINO
[illegible]

DURANTE O TREINO
[illegible]

PÓS-TREINO
[illegible]

DEPOIS DE SUAR
[illegible]

FONTE DE ENERGIA [illegible] DE MÚSCULOS
BCAA, [illegible]

(*) Consuma suplementos com a orientação de um nutricionista, de acordo com suas necessidades.

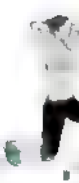
pronta pra tudo

QUANTOS QUILÔMETROS VOCÊ CORRE?*

1. Gotas Hidratante da Vaselina, Vaseline, R$ 13.
2. Antiséptico Hebe-sept, Laboratório Teuto, R$ 11.
3. Absorventes Todo Dia Pixel, Carefree, R$ 3,40.
4. Lanterna de Peitoral Run Light, Kalenji, R$ 200.
5. Mangas Neoprene Proteção de Braço, Laut, R$ 87.
6. Spray Antiassaduras Endless Cool, Mais Chuva, R$ 58.
7. Desodorante para Pés Foot Protect, Adidas, R$ 18.
8. Desodorante Reroma Powder, Reroma, R$ 14.
9. Spray Icy Hot Arnica, Davitex, R$ 22.
10. Lenço para Pernas Camadas Tide Runners, Dhia Verdão, R$ 33.
11. Spray para Alívio Dores Calmotex Ice, R$ 21.
12. Repelente para Esporte Extreme, Exposis, R$ 59.
13. Protetor Solar Corporativo Sport Spray Aerosol FPS 30, Coppertone, R$ 84.
14. Canivete Multifuncional Deviation Multiclip 580, Victorinox, R$ 146.
15. Adesivos Térmicos Biotenac Hot, Achê, aberturas, R$ 9.
16. Curativos Band Aid Ultraprotection, Band Aid, R$ 11.
17. Bandagem Elástica Acabamento, Cremer, R$ 23.
18. Fita Flexível à Prova d'Água para Bolhas Bolhex e Calos, Nexcare, R$ 24.
19. Tira Absorvente para Joelho, 3M Futuro, R$ 43.
20. Bastão Bajo Pink Stick FPS 60, Mais Chuva, R$ 19.
21. Curativos Bolhas Alta Respirância, Mercurochrome, R$ 33.

vai uma forcinha?

Estes exercícios funcionais no seu treino de musculação e melhore a dinâmica da sua corrida. Ah! Também dê adeus às lesões



avanço no lugar

a. Afaste os pés na largura do quadril e coloque as mãos atrás da cabeça.
b. Dê um passo à frente, flexionando os joelhos até formar um ângulo de 90. Volte à posição inicial e repita o movimento com a mesma perna. **3 x 10 reps (cada perna)**

avanço com miniband

a. Coloque uma miniband na altura dos tornozelos e estique as pernas na posição de quadril. Os braços ficam semiflexionados ao lado do corpo. b. Inicie o treino dando um pouco para a frente e dobre levemente os joelhos. Agora dê um passo largo com a perna direita à frente, sentindo a resistência do elástico. Retornando um pouco mais os joelhos. O braço oposto acompanha o movimento como na dinâmica da corrida. Retorne a perna direita, volte à posição b. e repita o movimento alternando com o **3 x 10 reps (cada perna para frente) e 3 x 10 reps (cada perna para trás)**

deslocamento lateral com miniband

a. Comece na mesma posição do exercício anterior. b. Com os joelhos levemente flexionados e o tronco um pouco inclinado à frente, faça o deslocamento lateral. Os braços vão para a direita e para trás. Não deixe a elástica alongar ao aproximar os pés. **3 x 10 reps (cada perna)**

APOSTE NESSA!

Os exercícios educativos aperfeiçoam a mecânica da corrida, economizando energia e também reduzindo as chances de lesionar. Aprenda alguns deles e realize-os duas vezes por semana junto com o aquecimento

30 metros (cada exercício) e volte com trote leve

› **Skipping:** eleve os joelhos alternadamente até a altura dos quadris, sem tocar os calcanhares no solo.
› **Afastando:** leve os calcanhares em direção aos glúteos.
› **Hauptartikel:** dê pequenos saltos, elevando um dos joelhos e o braço contrário. Alterne as pernas.
› **Kick out:** corra e quando for passar as pernas, estendidas, à frente e coordenar os braços ao movimento. Não deixe as costas tombarem para trás.

siga os mestres

Confira as dicas dos maiores treinadores de corrida do Brasil para melhorar a sua performance

Camila Hirsh
treinadora da Personal Life de São Paulo

Se você quer melhorar sua corrida, corra. Não que praticar outra atividade seja ruim. Você apenas deve encaixá-la na rotina como um descanso ativo."

Alexandre Vieira
personal trainer e autor do livro *Manual do Saúde* (Editora Summus)

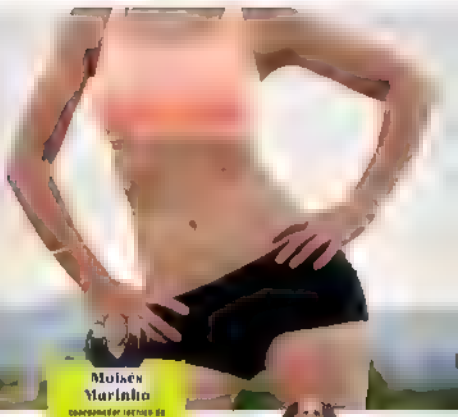
Caminhar ou correr apenas uma vez na semana não promove condicionamento físico. O que legitimamente se ganha nesse dia está totalmente perdido depois de uma semana."

Acompanhe a sua frequência cardíaca. A média considerada adequada está entre 60 e 100 bpm."

A exercício melhora o humor em curto e longo prazos. Desfrute a sensação de bem-estar nas duas horas após o treino.

Ronaldo Martinelli
coordenador do programa Bio Running, da Bio Ritmo Academia, de São Paulo

Fortaleça o core. É ele o responsável por manter suas costas eretas durante as passadas (e longe de dores)."



Márcio Puga
treinador da Praia do Flamengo

Quem pode dizer se um tênis é bom para você é você mesmo. Na loja, experimente e ande com ele – se puder, até corra –, antes de comprar.

Se você está começando, opte por um tênis mais acolchoado, com comprimentos mais longos que os seus.

Crie novos objetivos para seguir progredindo. 10K, menos tempo.

Fique atento ao tripé: treinar, alimentar-se e descansar. Se um falhar, quebra-se a corrente."

Participar de provas vale a pena até para iniciantes. É legal passar a linha de chegada, receber uma medalha e ter a sensação de dever cumprido. Você vê que o esforço dos treinos não foi em vão!"

Delmir dos Santos
treinador e ex-corredor de São Silvestre, de São Luís

Sair da zona de conforto provoca uma dor "gostosa" – que não é física. Aproveite a sensação de: Sim, Eu posso. Eu fiz!"

Moisés Marinho
coordenador técnico da Fórmula Academia, de São Paulo

Faça musculação, você garante potência para seus passos e ainda reduz o risco de lesões."

Marcos Paulo Reis
diretor técnico da MPR Assessoria Esportiva, de São Paulo

Ao se refrescar com água durante a corrida, evite molhar o tênis e as meias, que, quando ensopados, ficam mais pesados e provocam mais atrito com os pés, favorecendo as bolhas.

A cada meia hora de atividade, beba um copo de água.

Não imite a passada do colega. A técnica é universal, mas seu estilo é único.

O trote pode ser até mais lento que uma caminhada rápida, mas aumenta mais a frequência cardíaca e o gasto calórico. Tente dar um gás extra para não deixar cair o ritmo.

OLHA ELAAA!

Todo mundo [illegible] choque ao ver a foto [illegible] "antes [illegible] depois" de Deborah Secco apenas 13 dias após o nascimento de Maria Flor. Conferimos de perto: a atriz – que engordou 19 quilos no início da gestação – está mesmo com um corpão!

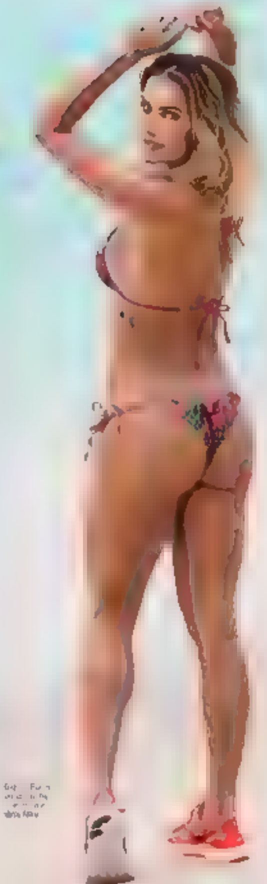
N[illegible] [illegible] em tempo recorde para dar vida [illegible] que [illegible] Para [illegible] da [illegible] Natalie E. Amaral, de *Insensato Coração* [illegible] por exemplo, malhava várias horas por dia. Já para o filme *Boa Sorte* (2014) emagreceu 11 quilos, em busca do aspecto [illegible] a dependente Judith pe[illegible] Essas mudanças, feitas com acompanhamento especializado, permitiram que ela conhecesse melhor o seu metabolismo e sua resposta a treinos e dietas. Mas a maior transformação de todas aconteceu há três meses, o nascimento de Maria Flor [illegible] Sem a gestação [illegible] a atriz voltou à sua rotina de exercícios assim que foi liberada pelos médicos. "Não imaginava que estaria com esse corpo em tão pouco tempo, mas me preparei [illegible] Eu não acreditava em [illegible] que [illegible] a malhar [illegible] meu metabolismo [illegible] alcançavam os resultados mais rápido", diz. Mas as curvas não seriam tão desenhadas se não fosse a disciplina da atriz. "Aceitei o convite de capa para mostrar às mulheres que, cada uma com seu biotipo, podem correr atrás do shape que desejam." Os cuidados que teve durante a gestação, seu treino e como atingiu esse domínio sobre o próprio corpo, Deborah revela aqui

Quais foram seus cuidados com o corpo e a saúde durante a gravidez?
A minha maior preocupação era a saúde da Maria Flor. Nunca me alimentei bem: devorava brigadeiro, almoçava sanduíche, não jantava... Quando engravidei, decidi mudar esses hábitos e encher o prato com comida de verdade. Passei a fazer as refeições nas horas certas e incluir arroz, feijão, carne e leite. Mas confesso que, nessa etapa, não abri mão totalmente de doces e *junk food*. No sexto mês, já estava com 19 quilos a mais! Foi então que procurei uma nutricionista porque, além de tudo, me sentia muito cansada e com dificuldade para sentar, levantar, deitar.

Começar uma dieta no meio da gestação deve ter sido difícil.
Não tive enjoos nem desejos. Em compensação, minha fome dobrou! A nutricionista montou uma opção de cardápio sem restrição de calorias. É uma dieta anabólica com pouco carboidrato e mais gorduras e proteínas. Cortamos os enlatados e investimos em frutas e raízes, além de comer à vontade carnes e ovos. Do sexto mês em diante, não engordei mais e, depois que a Maria Flor nasceu, só cortei algumas frutas e raízes. Até me permito algumas escorregadas a cada quatro dias.

Você fez exercícios durante a gravidez?
Preferi não fazer atividades físicas no primeiro trimestre da gestação e, depois, retomei até o sétimo mês. Só parei por recomendação médica porque precisei ficar em repouso. Mantive os mesmos exercícios com menos peso. Se antes malhava para chegar ao meu limite, naquele momento a preocupação era justamente evitar isso. O meu personal (Rafael Lund, colunista de BOA FORMA) conversava sempre com meus médicos para monitorar a minha rotina. Além do transport e da bicicleta, me dediquei à natação, esporte que nunca tinha experimentado.

No Instagram, já vimos que você voltou a treinar com foco total.
Fui liberada pelos médicos 28 dias após o parto. Mas voltei aos poucos, sem exagerar na dose. Meu primeiro abdominal foi há apenas dez dias — a região do core ainda está recuperando a força. Com dois meses do nascimento da Maria, retomei também as aulas de jump, muay thai e dança. Juntamente com o treino de força, gosto de variar os estímulos para não enjoar de nenhuma atividade. E também curto me sentir desafiada. Estou aprendendo levantamento de peso olímpico (LPO) e me inscrevi em uma competição de crossfit com meu marido.



> **"Com dois meses do nascimento da Maria, retomei as aulas de jump, muay thai e dança. Também me inscrevi em uma competição de crossfit."**

O seu corpo ter voltado ao shape tão rapidamente causou polêmica na internet. Isso incomodou?
Pois é, aconteceu depois de uma postagem em que coloquei lado a lado uma foto minha de antes, outra de durante e uma de depois da gestação. Não quis me exibir, e sim copiar uma imagem de uma blogueira que fala de gravidez. Eu vi a foto dela e achei linda porque enxerguei ali a mudança de fases. Me imaginava fazendo essa foto com meu sonho de ser mãe realizado! Algumas pessoas disseram que tinha retoque, outras que fiz lipo, quando, na verdade, o pós-operatório é complicado, deixa você inchada, com dores. Voltar à minha forma não é, de modo algum, a minha maior preocupação.

Você e Hugo têm o mesmo personal. Malhar junto dá um gás extra?
Na verdade, a gente tem se revezado na academia porque combinamos que um de nós sempre fica em casa com a Maria Flor. Vou bem cedo, depois que ela mama. Ele vai assim que volto. Já virou nossa rotina.

Além do ganho de peso, que outras mudanças sentiu no corpo?
As manchinhas no meu rosto desapareceram e meu cabelo melhorou muito! Não sei se foi porque me afastei do trabalho e, consequentemente, parei de usar chapinha e secador todo dia, ou se os hormônios ajudaram. Por outro lado, percebi uma transformação da textura da pele: ganhei celulite e os músculos ficaram mais flácidos.

Você já enfrentou mudanças físicas radicais por causa de personagens. Como conseguiu atingir essa relação tão eficiente com seu corpo?
Ele responde muito rápido a qualquer estímulo, seja para um extremo ou outro, para o mal ou para o bem. Quando começo a comer exageradamente, meu organismo entende que vai ganhar peso. Se passo a me controlar mais, emagreço logo. Com o tempo, consegui entender o que precisava para atingir meus objetivos de dieta e treinamento. Quando baixei aos 44 quilos para o filme *Bom Sucesso* [illegible], perdi muita massa magra. Foi muito penoso esse processo porque o corpo chegou ao limite. Mudava a dieta todos os dias: a da proteína, depois a da restrição calórica. Sempre com acompanhamento de profissionais para não colocar a saúde em risco. A maior dificuldade é lidar com as pessoas porque nem todo mundo sabe que estou fazendo aquilo para um trabalho que só vou gravar lá na frente. Já me perguntaram se eu estava com câncer ou aids, me criticaram por estar gorda demais e por aí vai.

E agora está feliz com a forma?
A gente nunca está 100% satisfeita, não é mesmo? Meu desejo é emagrecer e endurecer um pouquinho mais. Acho que a maneira como me enxergo ainda não voltou ao normal. Tanto que, quando recebi o convite para esta capa de BOA FORMA, pensei: "ainda não estou pronta, não dá para fotografar assim!" e todo mundo me falou que eu estava louca. Entendo que quando os outros me olham não tenham o mesmo julgamento, mas eles não me conhecem tão bem. Por trabalhar muito com o corpo, conheço cada centímetro dele. Sei o que não vou perder nunca — que é essa bolsinha na axila, que ficou por causa da cicatriz da prótese de silicone. Quando engordo, é primeiro na coxa, no bumbum, no pescoço e na bochecha. Por isso, sei o pouquinho que falta. Mas não tenho pressa. Estou feliz e está tudo certo!

RITUAIS DE BELEZA

[illegible]

SUPLEMENTAÇÃO X RETENÇÃO DE LÍQUIDOS

Há anos [illegible] consulta com a médica [illegible] Heloisa [illegible], do Rio de Janeiro. "Para melhorar a drenagem natural do corpo, ela toma cavalinha [illegible] e [illegible]. Nessa nova fase, prescrevi colágeno hidrolisado [illegible], que [illegible] ácido fólico e hialurônico e ferro quelado, que ajudam na recuperação da pele e na prevenção de estrias", diz Heloisa.

O CORTE DO MOMENTO

Não foi só para os treinos que Deborah voltou [illegible] meses após o nascimento da filha, ela correu para o cabeleireiro para [illegible]. "Estava com vontade de [illegible] desde a gravidez. Acho que [illegible]", diz.

O responsável pela mudança foi o hairstylist Anderson Couto, do salão Majestic, no Rio de Janeiro. "Optamos por mechas misturadas e [illegible], que vão [illegible], mantendo o [illegible] natural. Assim, [illegible] pode ser feito a cada seis meses." Para manter o fio saudável, o profissional recomenda a reconstrução uma vez por semana e trocar o condicionador por uma máscara.

PELE DE BEBÊ DA MAMÃE

Para combater a oleosidade, Deborah usa produtos oil free para limpar o rosto de manhã e à noite. De dia, aplica um protetor solar com cor e FPS 50, vitamina C e [illegible]. "No consultório, fazemos peeling de cristal e peeling para clareamento com fórmulas manipuladas", diz a dermatologista carioca Karin Assad.

MUDANÇA DE HÁBITO

[illegible]

Quando viu o ponteiro da balança subir demais, a atriz procurou a nutricionista Fernanda Muller para ajustar a dieta. "Deborah já tinha um ganho de peso significativo no primeiro trimestre da gestação. Não queríamos que ela passasse fome nem trazer prejuízo à saúde de mãe e filha", conta a profissional. O plano foi baseado nos princípios da Dieta Paleolítica, que prioriza o consumo de alimentos naturais, minimamente processados e a variedade de nutrientes. "Durante a gravidez, liberei os derivados do leite, como queijos e iogurte natural.

Mas, após o parto, retirei os lácteos por causa de [illegible], para evitar cólicas na Maria Flor. Reduzimos também a quantidade de carboidratos, tirando os cereais do cardápio e mantendo apenas verduras, legumes e as frutas com baixo teor de açúcar [illegible], amoras, abacate, coco, limão. Na dieta dos nossos ancestrais, não se come a cada três horas, apenas quando a fome bate. "Quando ingerimos mais gorduras e menos carboidratos, a glicemia se estabiliza, o que evita a vontade de beliscar o tempo todo", explica Fernanda.

UM DIA DO CARDÁPIO PÓS-PARTO

[illegible]

#FOCO NA MISSÃO

O personal trainer Rafael Lund orienta os treinamentos da atriz há sete anos. "Atualmente, fazemos uma série inspirada em movimentos do crossfit. E ela está aprendendo novos exercícios, como levantamento de peso olímpico. Ainda inclui na rotina, circuitos de alta intensidade que devem ser feitos no menor tempo possível para potencializar a perda de gordura", explica. Com exclusividade para BOA FORMA, Rafael montou duas séries que devem ser realizadas [illegible] vezes por semana em dias alternados, com um dia de folga.

dia 1

1 AGACHAMENTO COM BARRA ACIMA DA CABEÇA
Com os pés afastados na largura dos ombros, segure uma barra acima da cabeça, mantendo os braços estendidos e a palma das mãos virada para a frente. b. Flexione os joelhos até que o quadril [illegible] a altura deles. Volte à posição inicial até estender as pernas. 2 x 10 reps — 15 kg

2 AGACHAMENTO COM BARRA À FRENTE
a. Segure a barra na altura dos ombros, à frente do corpo, com os braços flexionados e a palma das mãos virada para a frente. Afaste os pés na largura dos ombros. b. Agache como se fosse encostar o bumbum no chão. Volte à posição inicial até estender as pernas. 3 x 8 a 12 reps — 30 kg

3 AFUNDO NO BANCO
a. Apoie o peito do pé esquerdo em um banco atrás de você, na altura do joelho, formando 90° com a perna. b. Flexione o joelho direito até formar 90° com a perna direita e descolando o joelho esquerdo do chão. Repita com o outro lado. 3 x 8 a 12 reps — 28 kg

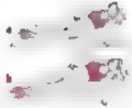
4 LEVANTAMENTO TERRA
a. Com os pés afastados na largura dos ombros, flexione levemente os joelhos, jogando o quadril para trás e mantendo a coluna reta. b. Segure a barra que está no solo e [illegible] o corpo. Volte à posição inicial, largando a barra. 3 x 8 a 12 reps — 35 kg

5 CADEIRA ADUTORA
Sente-se com a coluna reta e o abdômen contraído e ajuste a máquina para a sua amplitude máxima de afastamento das pernas. b. Afaste e feche devagar. 2 x 8 a 12 reps — 35 kg

6 CADEIRA ABDUTORA
a. Na mesma posição do exercício anterior, ajuste a máquina para a sua amplitude mínima de afastamento. b. Afaste e feche as pernas devagar, sem desencostar a lombar. 2 x 8 a 12 reps — 50 kg

dia 2

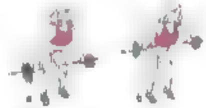
1 PRANCHA
Apoie a meia ponta dos pés e os antebraços no solo, mantendo os cotovelos na mesma direção dos ombros. Permaneça com o corpo alinhado da cabeça aos pés e contraia o abdômen. 2 x [illegible] 1 min



2 PRANCHA LATERAL
a. Apoie a lateral esquerda do corpo no solo, unindo os pés, e coloque a mão direita na cintura. O braço esquerdo fica flexionado, com o antebraço apoiado e o cotovelo na linha do ombro. b. Eleve o quadril e mantenha a posição com o abdômen contraído. Troque o lado. 2 x [illegible] min

3 ABDOMINAL
a. Deite-se de barriga para cima, com os joelhos flexionados. b. Eleve o tronco até desencostar a escápula do colchonete. 2 x 15 reps

4 SUPINO
a. Deitada no banco com os pés no solo e as escápulas encaixadas [illegible], segure a barra [illegible] afastadas numa largura um pouco maior que a dos ombros. b. Flexione os cotovelos e [illegible], devagar a barra em direção ao peito, até quase tocá-lo. 3 x 8 a 12 reps — 19 kg



5 REMADA COM BARRA
a. Com os joelhos semiflexionados e o tronco [illegible] inclinado 45°, segure a barra com as mãos afastadas na largura dos ombros e a palma delas apontada para a [illegible]. b. Flexione os cotovelos até encostar a barra na parte inferior do peitoral. 3 x 8 a 12 reps — 10 kg

CIRCUITO DE ALTA INTENSIDADE

(3x no menor tempo possível)

Dica: [illegible] realizar os [illegible] na execução.

1 BALANÇO COM KETTLEBELL
a. Com os pés afastados na largura dos ombros, flexione levemente os joelhos e jogue o quadril para trás, mantendo a coluna ereta. Com as duas mãos, segure o kettlebell entre as pernas. b. Estenda o tronco e os joelhos, trazendo o kettlebell até a altura dos ombros. 15 reps — 12 kg

2 SALTO NA CAIXA
Pule com os [illegible] pés em cima de um apoio baixo, aterrissando suavemente. 10 reps

3 CORRIDA DE 400 M NA ESTEIRA
Faça no plano, em um ritmo intenso — daquele que você não consegue [illegible] — sem chegar na sua capacidade máxima.

Tudo conta para uma vida mais leve, mas saudável

BOA FORMA

- Dicas de dieta
- Controle de calorias
- Monitore seu peso
- Mais de 1.000 receitas

BAIXE GRÁTIS!

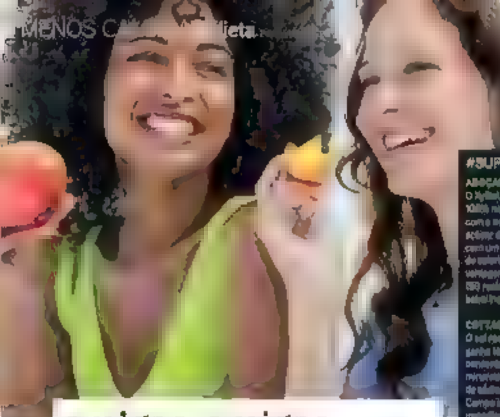
Google Play

novo app #ATITUDE
BOA FORMA
Seu aliado perfeito para perder peso e viver melhor

BF DIETA + NUTRIÇÃO

DE GRÃO em grão...

CAFÉ VERS



amigas, amigas, dietas à parte

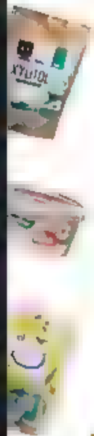
Nem tente entender por que sua amiga emagrece seguindo a dieta X e você não. Diferentes corpos reagem de maneira distinta a alimentos iguais, aponta um estudo do Instituto Weizmann de Saúde, em Israel. Segundo o levantamento, o mesmo índice glicêmico pode causar um aumento maior ou menor de açúcar no sangue de cada pessoa. "Esse índice é um indicador da velocidade com que o açúcar de um alimento vai para a corrente sanguínea", diz a médica especialista em terapia ortomolecular e emagrecimento Sara Bragança, do Rio de Janeiro. Variações na glicose afetam o desenvolvimento das bactérias intestinais, que ajudam a controlar o peso e a absorção de nutrientes. Então, antes de copiar o cardápio de alguém, procure um profissional para traçar um plano de acordo com o seu metabolismo.

#SUPERINDICO

ADOÇANTE NATURAL [illegible]

COTTAGE COM SAL [illegible]

BANANA LIGHT [illegible]



batalha de CALORIAS

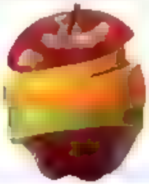
196cal*
Churro recheado e coberto com doce de banana

X

310cal*
Churro recheado e coberto com doce de leite

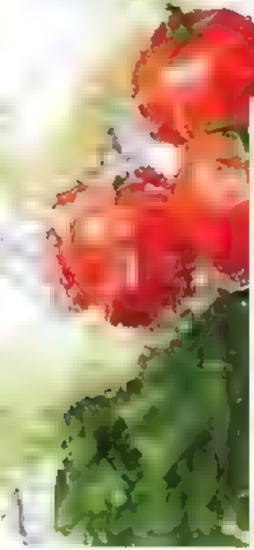
BF RESPONDE

Frutas têm açúcar, mas um tipo diferente. "Ele é menos concentrado que o dos doces e sua absorção é mais lenta porque está acompanhado de fibras, que as frutas também oferecem", diz a nutricionista funcional Cristina Martins, diretora do Espaço CM Nutrição, no Rio de Janeiro. Como elas são ricas em minerais e vitaminas, nem pense em tirá-las do cardápio por medo de engordar. É melhor controlar outros carboidratos, como pães e biscoitos, e manter o consumo de cinco porções de frutas ao dia. Se o seu objetivo é emagrecer, desça esse número para três, mas não menos que isso. "Há apenas restrições em casos de diabéticos e pessoas em dietas muito rígidas por questão de saúde", diz a especialista. Lembre-se ainda de que é sempre melhor comer a fruta do que fazer o suco dela, pois, ao tomar o líquido, você joga muitas fibras fora.



a ordem dos fatores

Em dúvida sobre o que colocar no prato antes do treino? Um teste britânico mostrou que mulheres queimaram até 22% mais gordura se ingerirem carboidratos antes do exercício. "Eles garantem a energia que será gasta durante a atividade física, evitando que seu corpo use massa magra", diz o endocrinologista Pedro Assed, pesquisador do Grupo de Obesidade e Transtornos Alimentares da PUC-Rio. Para o lanche, prefira frutas, pães e biscoitos integrais e com baixo índice glicêmico, que fornecem combustível para você dar o seu máximo.



verdade nua e crua

Já ouviu que cozinhar os vegetais reduz seus nutrientes? "De fato, comer os alimentos in natura mantém a quantidade de fibras, enquanto a exposição a altas temperaturas pode fazê-los perder alguns deles", diz a nutricionista funcional e ortomolecular Rachel Faria, do Rio de Janeiro. "Mas, assim, [illegible] há vitaminas e [illegible] que [illegible] com [illegible] temperatura, [illegible] a vitamina C das folhas verdes [illegible] existe o licopeno, presente no tomate, que é mais bem absorvido depois de cozido." Tudo depende do tipo de alimento e de cozimento. Estudos realizados na Universidade Federal de São Paulo (Unifesp) tentam identificar qual a melhor maneira de consumir cada vegetal. Até agora, contrariando a lógica de que comer cru é sempre a melhor alternativa, o cozimento a vapor foi o que mais preservou a atividade antioxidante [illegible] alimentos testados. Enquanto não há resposta definitiva, procure um equilíbrio entre as porções de vegetais [illegible]

#SUPERINDICO

BEBIDA DE CAJU E CASTANHA-DO-PARÁ
[illegible]

IOGURTE À BASE DE COCO
[illegible]

PURÊ COM MENOS SÓDIO
[illegible]

BF RESPONDE

[illegible]

Há dois pontos nessa questão. "Optar por chá não significa necessariamente fugir da cafeína — chá preto, chá mate e chá-verde, por exemplo, são ricos na substância. E a cafeína não é um problema para a maioria das pessoas se consumida na medida. Aliás, ela traz até alguns benefícios, como melhorar a atenção e acelerar a queima de calorias, já que é termogênica", diz a nutricionista Telma De Souza [illegible], de Rondonópolis (MT). "Se você exagerar, como em tudo na vida, podem ocorrer [illegible] e problemas de absorção de alguns nutrientes. Mas [illegible] a cafeína que você ingere vem do café ou do chá. Não ultrapasse uma dose diária de até 400 mg da substância (dez xícaras de chá ou 20 cafezinhos). Essa é uma quantidade segura, mas já bastante elevada."

Dicas de alimentação saudável no seu celular [illegible]

ANDREA SANTA ROSA GARCIA é especialista em nutrição funcional e cuida da dieta de celebridades, como Gio Ewbank

escrito no DNA

[illegible]

Sabe aquela história de que determinada pessoa tem uma "genética boa", come de tudo sem engordar, ou uma "genética ruim"? Agora [illegible] cientificamente como os genes atuam quando o assunto é emagrecimento, redução no dia a dia [illegible] e aumento da saúde e do bem-estar. Ao analisar as informações presentes nessas pequenas peças que compõem o DNA, por meio da nutrigenômica, descobrimos como os nutrientes de todos os alimentos [illegible] interagem com o que está escrito em nosso código genético — suavizando ou ressaltando certas características que você vê em frente ao espelho.

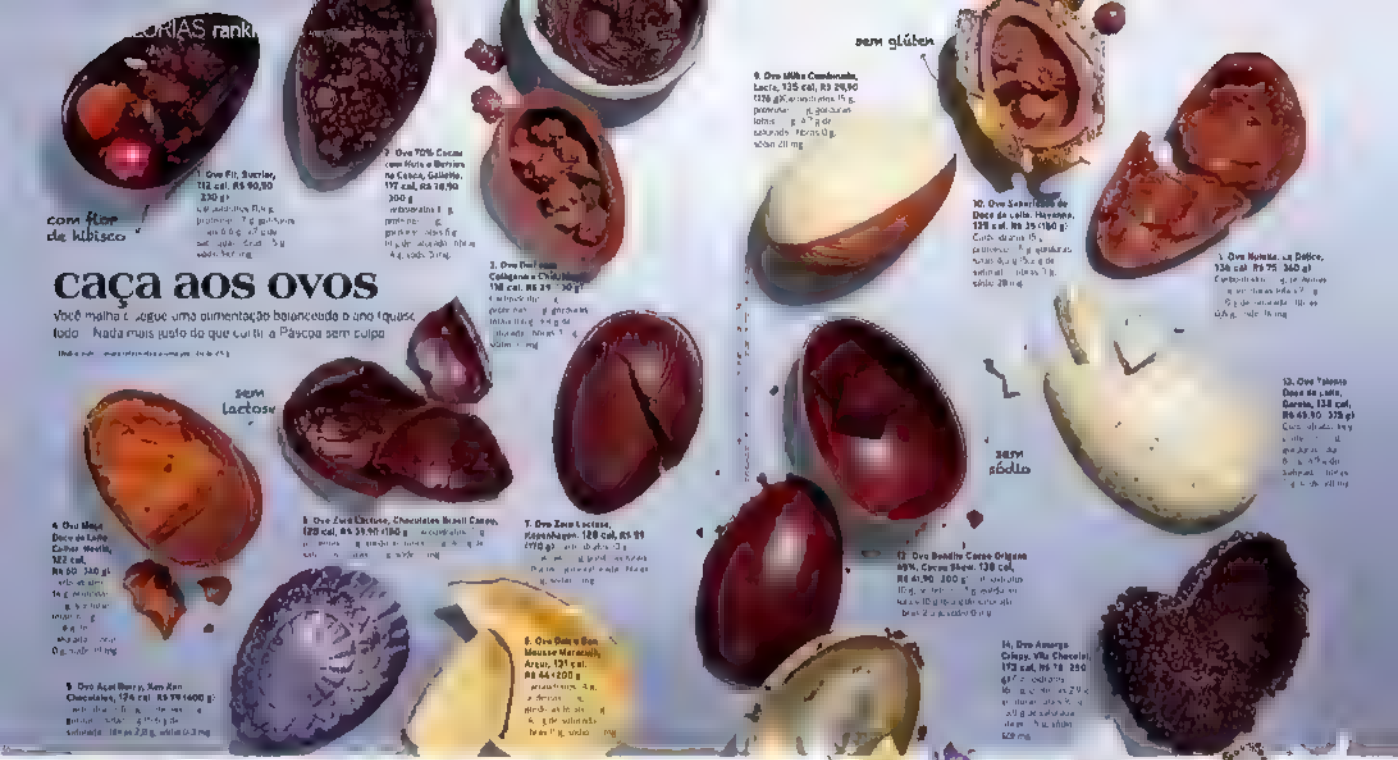
A medicina personalizada é uma nova tendência para quem procura resultados mais específicos nos exames [illegible] Por exemplo, com a análise dos genes, é possível identificar [illegible] do metabolismo de cada pessoa que apontam quais mudanças nos hábitos diários são necessárias para turbinar o processo de perda de peso e melhorar a qualidade de vida. Em outras palavras, ela ajuda a definir se você, por exemplo, terá melhor proveito da dieta da proteína ou do [illegible], da hora de [illegible] ou [illegible] de musculação e quais [illegible] suplementos devem entrar na sua alimentação. Entenda melhor quais são os principais exames:

1. **ORGANIX** Por meio da [illegible], avalia o metabolismo do seu organismo e até das suas células. Também detecta se sua perda de peso não está indo bem por causa de alguma deficiência enzimática, acúmulo de tóxicos (como corantes artificiais e conservantes) ou efeito de medicamentos.

2. **ESTRONEX** Analisa a quantidade de estrógeno "bom" e "ruim" na urina. De acordo com o diagnóstico, é possível prevenir o surgimento de células tumorais e, consequentemente, o câncer. Isso porque a nutrição funcional estimula enzimas responsáveis pela eliminação, pela transformação ou pelo bloqueio do estrógeno considerado cancerígeno.

3. **IMUNO PRO** A coleta de sangue identifica quais alimentos (entre uma lista de 190 itens) podem desencadear alergias e intolerâncias alimentares tardias (aquelas que acontecem após três dias da ingestão e você não faz ideia do que as provocou) e doenças crônicas, como diabetes tipo 2, obesidade, problemas gastrointestinais, síndrome da fadiga crônica (SFC) e hipotireoidismo.

4. **KYBERKOMPACT** Exame de fezes capaz de qualificar e quantificar as principais bactérias (boas e ruins) presentes na flora intestinal. A análise permite definir um plano para reequilibrar a microbiota e reforçar a barreira no intestino.



caça aos ovos

Você malha e segue uma alimentação balanceada o ano todo. Nada mais justo do que cair na Páscoa sem culpa

1. **Ovo Fit, Bortier,** 112 cal, R$ 90,80 230 g

2. **Ovo 70% Cacau com Nuts e Bortier no Casca, Gallotte,** 197 cal, R$ 78,90 300 g

3. **Ovo Diet com Colágeno e Chá,** 198 cal, R$ 29 [illegible]

4. **Ovo Meio Doce de Leite Colher Recife,** 322 cal, R$ 80 340 g

5. **Ovo Acai Berry, Xan Xan Chocolates,** 176 cal, R$ 78 (400 g)

6. **Ovo Zero Lactose, Chocolates Brasil Cacau,** 128 cal, R$ 39,90 (150 g)

7. **Ovo Zero Lactose, Kopenhagen,** 128 cal, R$ 89 (170 g)

8. **Ovo Gula e Gula Mousse Maracujá, Arcos,** 131 cal, R$ 44 (200 g)

9. **Ovo Nibs Condensado, Lacta,** 135 cal, R$ 29,90 (120 g)

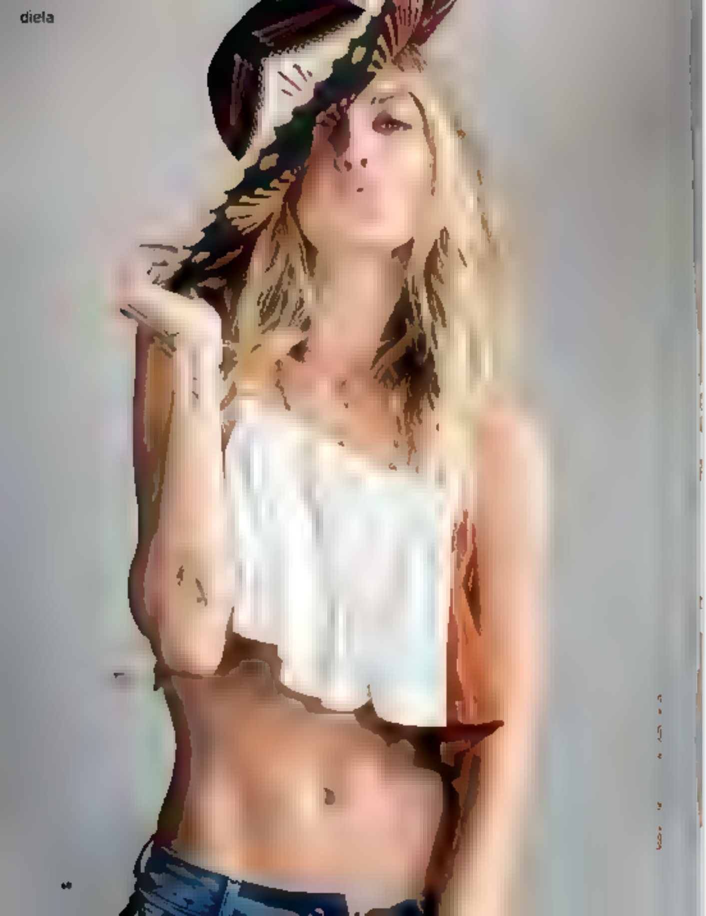
10. **Ovo Sabor Fino de Doce de Leite, Havanna,** 139 cal, R$ 35 (180 g)

11. **Ovo Nutella, La Pastice,** 136 cal, R$ 75 360 g)

12. **Ovo Bombom Cacau Orgânico 60%, Cacau Show,** 138 cal, R$ 61,90 300 g

13. **Ovo Pistache Doce de Leite, Garoto,** 138 cal, R$ 69,90 375 g)

14. **Ovo Amargo Crispy, Vila Chocolat,** 173 cal, R$ 78 250 g



¡ARRIBA, ARRIBA!

Comida mexicana é saudável? *¡Sí, señor!* A nova dieta dos tacos está dando o que falar e propõe a (nada) difícil tarefa de emagrecer devorando as tortilhas – com recheios vegetarianos que auxiliam na perda de peso e matam a fome de verdade. Adaptamos a dieta sensação para uma versão *made in Brazil*, que pode ser feita até com tapioca!

Até agora, comer fora com os amigos e fazer dieta eram duas tarefas complicadas de administrar ao mesmo tempo. Mas esse problema vai ficar para trás. Um grupo norte-americano intitulado "[illegible] cientistas dos tacos" [illegible] uma maneira saudável – e magra – de incluir tacos no cardápio diário, em todas as refeições, sem perder a briga para a balança. Não, eles não são cientistas de verdade: são amigos que, meio na brincadeira, decidiram testar receitas saudáveis de comida mexicana. Surpresa: deu certo. Tanto que a experiência se transformou em um programa de emagrecimento e desintoxicação, apresentado no livro *The Taco Cleanse* (inédito no Brasil e esgotado na loja online Amazon em um mês) e já conquistou famosas como a atriz Jennifer Aniston.

[illegible] para levantar [illegible] e [illegible] o [illegible] pela [illegible] do experts em alimentação saudável. "Os itens sugeridos para serem colocados nos tacos (tortilhas feitas com carboidratos ricos em vitaminas, como a mandioca e o milho [illegible] proteínas vegetais [illegible] digestão [illegible]" [illegible] nutricionista Carolina [illegible], de Juiz de Fora (MG). Se você é intolerante à lactose ou ao glúten, o regime mexicano original do livro também está liberado, já que ele é livre da proteína do leite (e da lactose) e do trigo. "Isso evita sintomas [illegible], como gases, constipação, enxaqueca e [illegible]", diz. Conheça abaixo uma versão abrasileirada da dieta e comprovada por especialistas.

CARDÁPIO DA DIETA DO TACO

A versão original sugere taco no café da manhã, no almoço, no jantar e até nos lanches – sempre com recheios veganos. A nutricionista Carolina Furiani Bisinote, de Juiz de Fora (MG), acrescentou receitas de tapioca e crepioca, além de fazer outras adaptações que combinam mais com o nosso paladar, como incluir itens da dieta vegetariana. São 1 300 calorias em média por dia – dá para perder até 4 quilos em um mês.

CAFÉ DA MANHÃ

opção 1
Suco verde (1 folha de couve, suco de 1 limão, 1/2 maçã, 1/2 pepino e 1 col. (café) de gengibre ralado) + 1 copo (200 ml) de água
1 tapioca com chia (receita na página ao lado) com pasta de tofu e ervas finas

opção 2
Salada de frutas em cubos (polpa congelada de frutas vermelhas batida com 1 copo, 200 ml, de água [illegible])
1 crepioca (receita na página ao lado) com 2 col. (sopa) de abacate [illegible] e 1 fio de azeite extravirgem (ou com guacamole, receita a seguir) e brócolis de [illegible] funcional

opção 3
1 copo (200 ml) de leite vegetal (amêndoa, aveia) [illegible]
1 taco funcional (receita na página ao lado) com 2 col. (sopa) de ricota de [illegible] temperada com [illegible] de azeite extravirgem, pouco sal [illegible] e orégano

LANCHE DA MANHÃ

opção 1
1 fruta (1 maçã ou 1 pera ou 1/2 papaia)

opção 2
2 castanhas-do-pará e 3 nozes

opção 3
1 barrinha de cereal integral com pouco açúcar, de preferência

ALMOÇO

opção 1
Salada de folhas verdes à vontade temperada com pouco sal, limão (ou vinagre) e fio de azeite extravirgem e ervas (orégano, manjericão picado)
1 tortilha com abacate e molho de creme de leite de castanhas (receitas na página 64)

opção 2
Salada de folhas verdes à vontade temperada com pouco sal, limão (ou vinagre) e fio de azeite extravirgem e ervas (orégano, manjericão picado)
1 taco funcional com recheio de grão-de-bico (receita a seguir)

opção 3
Salada de folhas verdes à vontade temperada com pouco sal, limão (ou vinagre) e fio de azeite extravirgem e ervas (orégano, manjericão picado)
1 taco funcional com guacamole [illegible] [illegible] e pimenta [illegible] (receita a seguir)

LANCHE DA TARDE

opção 1
1 taco funcional com pasta de grão-de-bico, 1 bolinha de muçarela de búfala, fatias de tomate, salsa e cebolinha
1 copo (200 ml) de água de coco

opção 2
1 taco funcional com geleia de fruta sem açúcar
1 copo (200 ml) de chá gelado (hibisco, chá-verde, hortelã)

opção 3
1 taco funcional com [illegible] de azeite extravirgem e ervas (alecrim, manjericão e orégano)

LANCHE DA NOITE

opção 1
1 banana com 1 col. (sobremesa) de cacau em pó sem açúcar

opção 2
1/2 maçã em fatias assadas com 1 col. (sobremesa) de mel de [illegible] polvilhada com canela

opção 3
2 [illegible] médias de batata-doce cozida e polvilhada com canela

JANTAR

opção 1
Sopa de abóbora com 1 concha média de lentilha cozida

opção 2
1 pedaço pequeno de lasanha de berinjela com abobrinha

opção 3
1 taco funcional com berinjela com tomate [illegible] e seque [illegible] tomate-cereja, um ramo pequeno de salsinha [illegible] ralado o coentro (opcional)

CEIA
1 xíc. (chá) de erva-cidreira, capim-limão, hortelã

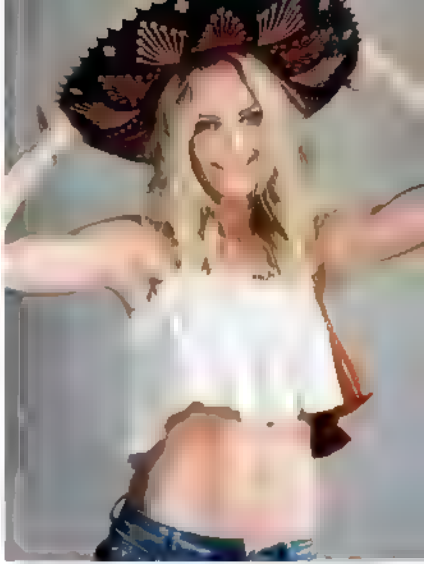
3 alimentos com lugar cativo

Esses itens da culinária mexicana são amigos da cintura fina e merecem entrar de vez no seu cardápio

1 **ABACATE** Fonte de gordura do bem (monoinsaturada) e beta-sitosterol, ele é capaz de bloquear processos inflamatórios causados por alimentos gordurosos, como o hambúrguer. Que tal adicionar uma fatia ao sanduíche?

2 **PIMENTA** Caiena, jalapeño, habanero. As pimentas aceleram o metabolismo (são termogênicas) e também oferecem antioxidantes e ação anti-inflamatória

3 **MILHO** O cereal dá uma forcinha na perda de peso. É que suas fibras ajudam o trabalho do intestino e aumentam a saciedade



Receitas das bases dos tacos

taco funcional

Ingredientes
- 2 col. (sopa) de farinha de arroz integral
- 1 col. (sopa) de farinha de linhaça
- 1 col. (chá) de azeite de oliva extravirgem
- 1/4 xíc. (chá) de água
- 1 pitada de sal [illegible]

Modo de fazer
Em uma tigela, misture a farinha de arroz integral, a farinha de linhaça e a pitada de sal. Depois, adicione a água e o azeite extravirgem, mexendo até conseguir uma massa [illegible]. Então, coloque a massa em uma frigideira antiaderente [illegible] de água. Pr [illegible] antes de repetir o mesmo com o outro lado.
Rende: 1 taco funcional
Calorias por tortilha: 260

crepioca

Ingredientes
- 2 col. (sopa) de goma de tapioca hidratada (à venda em supermercados)
- 1 ovo (orgânico, de preferência)
- 1 col. (sopa) de semente de chia
- Sal a gosto (rosa, de preferência)

Modo de fazer
Bata o ovo e misture a goma. Acrescente a chia e o sal. Espalhe numa frigideira antiaderente aquecida. Abaixe o fogo e deixe dourar dos dois lados. Recheie e dobre.
Rende: 1 crepioca
Calorias por crepioca: 170

tapioca com chia

Ingredientes
- 3 col. (sopa) de goma de tapioca hidratada (à venda em supermercados)
- 1 pitada de sal
- 1 col. (chá) de semente de chia

Modo de fazer
Em uma frigideira antiaderente pequena e bem quente, despeje a goma já misturada com o sal, preenchendo todo o fundo da frigideira. Espalhe a chia e tampe por 10 segundos. Recheie a gosto e dobre a tapioca. Sirva em seguida.
Rende: 1 tapioca
Calorias por tapioca: 70

[illegible] ovo e manjericão-roxo

Ingredientes

1 ½ fatia de [illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
Folha de manjericão-roxo
Sal a gosto
[illegible] (opcional)
[illegible]

Modo de fazer

Tempere a salsa, a cebolinha, a cebola-roxa e o manjericão-roxo com limão, sal e coentro. Coloque todos os ingredientes sobre a [illegible] e finalize com [illegible] (sopa) de creme de leite de castanhas se quiser.

Rende: 1 porção

Calorias por unidade: [illegible]

creme de leite de castanhas

Ingredientes

[illegible] chá de leite de castanhas
[illegible] (sopa) de óleo de coco
[illegible] (chá) de goma [illegible]

Modo de fazer

Bata todos os ingredientes no liquidificador. Leve à geladeira de 3 a 4 horas [illegible]

Rende: 250 ml

Calorias: [illegible]

rechelo de grão-de-bico

Ingredientes

3 [illegible] (sopa) de grão-de-bico cozido
2 folhas grandes de alface
½ tomate picado
[illegible] (sopa) de creme de leite de castanhas (opcional) [illegible]

Modo de fazer

Após cozinhar o grão-de-bico na panela de pressão por 15 minutos (com água suficiente para cobrir [illegible]), [illegible] sal a gosto e [illegible] de azeite. [illegible] recheio o taco com todos os ingredientes.

Rende: [illegible] porção

Calorias por unidade: [illegible]

Ingredientes

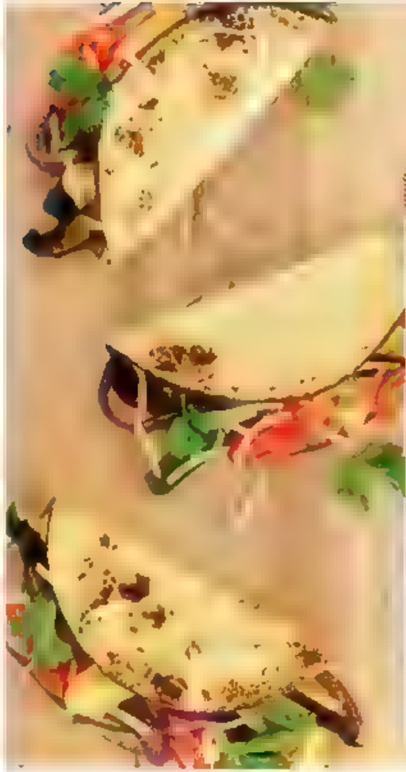
1 abacate médio maduro
Suco de 1/2 limão
1 tomate cortado em cubinhos
Sal a gosto
1 col. (sobremesa) de azeite extravirgem
1 col. (sopa) de coentro picado
1/2 col. (chá) de pimenta dedo-de-moça picada
(ou pimenta-do-reino a gosto)
1 ovo frito em água (opcional)

Modo de fazer

Amasse o abacate com o garfo. Misture o suco de limão e, em seguida, o tomate e os temperos. Adicione o ovo se preferir.

Rende: [illegible] colheres de sopa

Calorias por colher: 46 (sem o ovo)



Ingredientes

1 berinjela grande cortada em tirinhas finas mergulhada numa vasilha com água e vinagre para [illegible]
1 cebola média cortada em pedaços
1 dente de alho picado
1 tomate médio
6 azeitonas pretas picadas
1 col. (sopa) de orégano
3 col. (sopa) de vinagre
1 col. (sopa) de azeite extravirgem
Sal a gosto

Modo de fazer

Leve uma panela com água ao fogo. Assim que ferver, acrescente a berinjela. Depois retire a água com vinagre e deixe cozinhar por 10 minutos. Escorra e reserve. No liquidificador, bata a cebola, o alho e o tomate com 1 copo (200 ml) de água. Transfira para uma panela e coloque até secar o excesso de líquido. Junte as azeitonas, o orégano e o vinagre. Acrescente a berinjela e deixe cozinhar por mais 2 minutos. Retire do fogo e adicione a berinjela e o azeite.

Rende: 6 colheres de sopa

Calorias por colher: 43

VI PRÊMIO CASA DESIGN DE INTERIORES
VEM AÍ

HOMENAGEM A PAULO MENDES DA ROCHA

OS MELHORES PROJETOS DE ARQUITETURA DE INTERIORES E PAISAGISMO DO PAÍS

INFORMAÇÕES NO SITE
www.premiocasaclaudia.com.br
#premiocasaclaudia

REALIZAÇÃO
EDITORA Abril CASA

PATROCÍNIO
deca

APOIO

MÍDIA PARTNER

BF MODA + BELEZA

deu furo!

+ REJUVENESCIMENTO, CORTE LONG BOB, PENTEADOS DA VEZ

1. Make B. Base Cushion FPS 40 Mais, O Boticário, R$ 124.

2. BodyLAB Pocket Collection Lovers "Verão Sexy", Beauty..., R$ 13.

3. Eternity Now, Calvin Klein, R$ 230, 30 ml.

4. Creme de Massagem Equilíbrio Aromacologia, L'Occitane en Provence, R$ 188.

5. Escova Raquete Desembaraçante, Marco Boni by Janaina, R$ 60.

6. Una Blur Efeito Instantâneo, Natura, R$ 69.

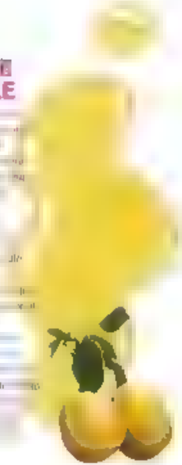
7. L'Absolu Rouge ... Vermillon, R$ 149.

8. Água Micelar L'Oréal Paris, R$ 30.

sem marcas

Quem disse que estrias brancas nunca dizem adeus? Não se convença a viver com elas. Um novo aparelho de laser ablativo, chamado E. Matrix, promete deletar até as riscas mais antigas já na primeira sessão. "As ondas de calor induzem o próprio corpo a produzir colágeno, o que ajuda a fechar as ... rompidas causadoras das marcas", explica a dermatologista Thaís Pepe, de São Paulo. Assim, a pele fica renovada e com uma cor uniforme. O grande diferencial do equipamento é que ele penetra a derme através de pequenos furos, o que evita a formação de feridas, e se expande quando chega às camadas mais profundas, aumentando a produção das fibras. São necessárias de três a cinco sessões (cerca de R$ 1.600 cada uma) para perder a linha – no bom sentido, claro.

PARA A PELE



LINDA E SAUDÁVEL

Acabaram o calorzão, o Carnaval, a praia. Só aquela mancha de sol insiste em ficar. Se ela não sair dentro de 30 dias, é hora de procurar um médico. Segundo o dermatologista Abdo Salomão, de São Paulo, as cicatrizes solares têm 20% (!!!) de chances de evoluírem para um câncer se não tratadas. "A lesão, chamada de queratose actínica, se caracteriza por casquinhas que não cicatrizam. Elas ficam endurecidas e com a base avermelhada", diz. A solução? Laser de ondas não ablativas (que atingem apenas as camadas superficiais da pele). "O Pro Collagen 2940 nm estimula o crescimento de uma nova pele, só que sem os danos solares." A área ainda ganha uma aparência rejuvenescida, já que o tratamento turbina a produção de colágeno.

(✓) todas as alternativas

Seu objetivo é hidratar, rejuvenescer, proteger ou combater as espinhas? Você não precisa mais abrir mão de tudo o resto na escolha da última opção. Aqui, produtos com funções que vão completar seu arsenal antiacne

✓ **Cleanser Gel Secativo Redutor de Espinhas, Avon, R$ 16**

✓ PARA USAR DURANTE O DIA

Acne Care Loção Ultrassecativa FPS 15, Pharmapele, R$ 80.

✓ PARA QUEM TEM MANCHA

Tretinoína, Avène, R$ 70.

✓ PARA COMBATER AS RUGAS

Sérum Blemish Age Defense, Skinceuticals, R$ 230

✓ **Filtro Solar Anthelios Airlicium FPS 70 com Cor, La Roche-Posay, R$ 80**

✓ PARA ... MATE

Neo Essens Fluido Hidratante FPS 15 UVA, Eudora, R$ 27

✓ PARA ...

Spray ... para Pele com Tendência à Acne, Mary Kay, R$ 49.

contorna essa!

A técnica de contorno até parece impossível para quem não tem intimidade com o estojo de make. Ainda assim, você pode disfarçar (ou suavizar) alguns traços do seu rosto sem se desesperar no espelho. A solução é o seu cabelo. A hairstylist carioca Sonia Neta, do Studio Nosé, ensina como

ROSTO LONGO

... O efeito curto ... pontas ... a impressão de que o seu rosto é mais curto. Mesmo que o verão já tenha passado, o efeito ... sempre em alta por aqui

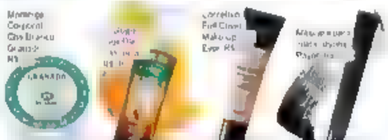
ROSTO REDONDO

... mais escuras entre a orelha e o queixo disfarçam suas bochechas. Faça um corte com camadas superficiais até o queixo e invista no ombré ... fios mais escuros

ROSTO QUADRADO

... de dentro ... tons um pouco mais claros nas superiores. As nuances profundas em volta do pescoço vão dar a impressão de que a parte de baixo do seu rosto é mais fina

CURTIMOS!



"A hidratação não ... Evita aquela sensação melada ... sem ... " Daniela ... (repórter de fitness e beleza)

"Adoro para ... de ... E ... " Marina ... (estagiária da revista)

"Poderosíssima para quem tem olheiras ... Apesar de ser cremoso, ele seca ... e é à prova d'água." ... (estagiária do site)

"O custo/benefício é ótimo! ... porque o efeito de cílios grandes dura o dia todo." Jéssica ... (estagiária de moda)

photoshop real

A dúvida que não quer calar: os cremes que prometem agir como um botox instantâneo funcionam? Nós testamos e ... Mas por um tempo limitado. A argireline na composição desestabiliza o neurônio que contrai o músculo, diz a dermatologista Cláudia Marçal, de São Paulo. Assim, rugas e bigode chinês vão embora (pelo menos por doze horas). Aqui no Brasil, o milagre se chama **Instantly Ageless, Jeunesse, R$ 189**. Ele não previne o envelhecimento, ok? Para isso, siga com o seu antiidade no dia a dia

corte AQUI

Ele fez a cabeça das famosas...

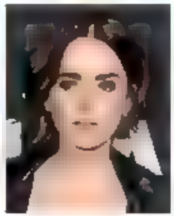
...tem os atributos necessários para se tornar seu queridinho também: é moderno, prático e democrático. Com vocês, o lob, apelido carinhoso para o corte long...

variações

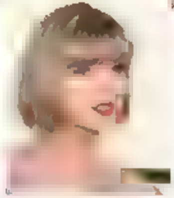
O long bob, por definição, é o comprimento que vai a partir do maxilar (onde termina o bob, ou chanel) até a altura do ossinho da saboneteira", diz o cabeleireiro Ulisses Sá, do Eron Araujo Creative Salon, de São Paulo. A atriz **Vanessa Giácomo** desfila o genuíno lob, mas você pode variar o look com uma franja, uns centímetros a mais, e menos...

1. Sea Waves Sea Salt Spray, Jacques Janine, R$ 60
2. Pomada Modeladora, ...
3. Escova Térmica Metálica, ...

lob alongado Não quer cortar muito? Copie a atriz **Aline Moraes**, que adotou uma versão alongada e bagunçadinha. "Essa variação é o wavy bob — um bastante texturizado", diz Ulisses. Bom aliado: spray de sal (1).



repicado Para dar leveza ao corte, peça ao cabeleireiro para repicar um pouco as pontas, ao estilo da atriz **Lily Collins**. O resultado fica ainda mais definido com uma dose de pomada (2).



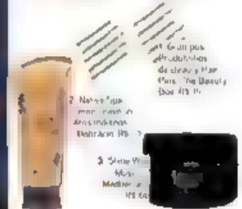
franja Natural ou em epique apostar na franjinha é uma forma de parecer mais jovem, disfarçar linhas de expressão e valorizar o olhar (sobretudo, se parecer com a de **Taylor Swift**, cobrindo as sobrancelhas). Modele com uma escova espiral (3).

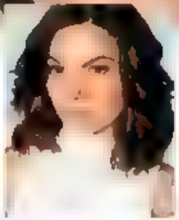
textura

O corte do momento é mix e um acabamento. "Considero um cabelo muito ideal que se adapta a diferentes formas de fios. Por isso está fazendo tanto sucesso", diz o cabeleireiro Rodrigo Cunha, do programa Esquadrão da Moda, do SBT. Copie o estilo superliso de **Alessandra Ambrósio**: com o cabelo no meio, espalhe uma moeda de del... (1) no comprimento e seque em pequenas mechas, com uma escova de cerdas mistas, até que os fios fiquem alinhados.

penteado

Aderir ao cabelo curto não significa dizer adeus aos penteados de festa ou ao superprático rabo de cavalo. "Além de dar um ar sofisticado e chique à mulher, o comprimento intermediário do long bob é versátil, pois permite prender de diversas formas", diz o cabeleireiro Mário Rodrigues, do Studio W Iguatemi, em São Paulo. Um penteado que a atriz norte-americana **Kate Mara** deu para os grampos: (1) prenda todo o cabelo na nuca, na altura da orelha, em forma de X.



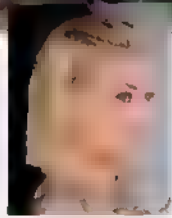


messy A musse modeladora (2) é a melhor amiga da textura messy de **Ísis Valverde**: espalhe uma boa grande do produto no cabelo, desde a raiz, e seque fazendo movimentos de vaivém (de baixo para cima, como se fosse um amassadinho) com um difusor.

ondulado Comprimento nos ombros e enrolados combinam? Sim! **Leandra Leal** está aí para provar que é possível equilibrar volume e controle dos cachos. Para definir os cachos, borrife-os com um ativador (3) ...

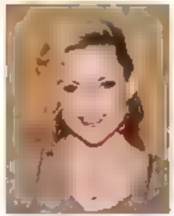
long power

O lob nas crespas se transforma em... um poderoso black power, como o de **Sheron Menezes** que amamos muito!



falso moicano Depois de uma escova, aplique um leave-in com proteção térmica (2) antes do secador. Passe um spray de fixação no topo, penteie todo o cabelo para trás como se fosse um moicano, ao estilo da atriz australiana **Margot Robbie**.

coque samurai Quem adotou o look ... **Anne Hathaway** ... penteado vai bem no treino de musculação ... quando o objetivo for ... chapinha. Bônus: ... os fios ganham um ondulado lindo.



risca lateral Faça como a atriz **Kate Hudson**: divida o cabelo bem na lateral do topo da cabeça e ... volume instantâneo ... com grampos. Uma dose de cera (3) vai manter os fios no lugar.

Suspenda o tempo

Você já sabe que não existe fonte da juventude. O segredo para fazer seu relógio biológico andar para trás é encontrar (e seguir) um método de cuidados que se adeque ao seu estilo – mesmo que ele seja o do mínimo esforço.

Uma amiga aparece no encontro [illegible] com a pele ainda [illegible] de quando vocês eram adolescentes. A receita dela: apostar em cremes com [illegible] tecnológicos. O resto da turma deveria seguir o mesmo caminho? Não necessariamente. Ativos novos [illegible] que prometem [illegible] resultados são mesmo tentadores, mas, no outro lado da balança, há substâncias consagradas (e indicadas há anos pelos dermatologistas) com eficácia testada e aprovada contra o envelhecimento precoce de qualquer pessoa – a vitamina C está aí para comprovar. Isso mostra que existem cada vez mais maneiras e ingredientes para conquistar uma aparência jovem – [illegible] a que adota uma vibe naturebа mais, sem ficar à mercê dos sinais do tempo. A sua missão: filtrar a escolha de produtos [illegible] importante [illegible] sua personalidade [illegible]

estilo

MINIMALISTA

Você Seu lema é descomplicar: adora um jeans com camiseta e no nécessaire tudo de que você precisa é um BB cream e máscara para cílios. E nada melhor do que o combo básico jantarzinho + cinema para um date.

Corrente Menos é mais. Nem pense em perder minutos valiosos espalhando um creme anti-idade em cada parte do rosto – um para os olhos, outro para os lábios, pescoço... "O segredo para uma pele com uma aparência melhor é a hidratação", diz a engenheira química e cosmetóloga Sonia Corazza, de São Paulo. "Quando nutridas, as células conseguem produzir, por si só, as fibras necessárias para a sustentação da pele." Mais um ponto positivo a favor do minimalismo: o número exagerado de substâncias químicas e a concentração de certos ativos causam problemas à pele. "Por exemplo, o ácido retinoico, comumente usado em produtos anti-idade, é irritativo e pode desencadear inflamações", diz Carla Bortolom, de São Paulo, membro da Sociedade Brasileira de Dermatologia. Para complementar seus cuidados básicos, é recomendada uma esfoliação uma ou duas vezes por semana (ajuda na renovação celular). Ainda na dúvida em carregar tão poucos produtos? Uma vez hidratada, a pele possui o poder de uniformizar sua superfície, aponta um estudo da Universidade King's College London, na Inglaterra.

O QUE PROCURAR

Produtos dois em um são bons parceiros para uma rotina de limpeza mais prática, como a água micelar – líquido com moléculas capazes de remover tanto sujeiras quanto maquiagem sem a necessidade de enxágue. Já para o hidratante, fique em fórmulas sem ativos agressivos, como sulfato e parabenos, e nos oftalmologicamente testados. Assim, ele está liberado em todas as áreas do rosto!

Xtend Your Youth Face Cream, Dr Brandt, R$ 145 Hidratante sem sulfatos e parabenos, com efeito antioxidante e proteção UV

Sun Facial Antissinais FPS 50, Nivea, R$ 42

Sensibio Solução Micelar, Bioderma, R$ 30

Esfoliante Gommage Visage Booster d'Éclat, Bourjois, R$ 34 ... de bambu ... de forma natural

estilo

ORIENTAL

Você Suas férias dos sonhos sempre foi conhecer um destino exótico. Suas roupas levam um toque étnico e culturas diferentes atraem toda a sua atenção – longe de Europa e Estados Unidos. Suas influências vêm da Ásia e da África.

Corrente Está com o celular por perto? Digite "mulher com aparência mais jovem do mundo". Pelo menos os dois primeiros links serão sobre asiáticas. "É isso vai além do fator genético: a cultura oriental tem grande preocupação em prevenir os danos solares", diz a dermatologista Vivian Yamada, da clínica Haute Dermatologia e Estética, em São Paulo. E com razão: segundo estudo do Ideal Research and Innovation Center, nos Estados Unidos, os raios UV são responsáveis por 80% do envelhecimento cutâneo. Outro hábito das asiáticas para se inspirar é a hidratação, feita mais do que duas vezes ao dia. Então, qual o segredo para obter os resultados que parecem acontecer só lá do outro lado do mundo? Prevenção, prevenção, prevenção! Diferentemente da corrente minimalista, as orientais não ligam de passar vários produtos todo santo dia. "Elas usam até 11 passos (não necessariamente nessa ordem): demaquilante, espuma de limpeza, tônico, esfoliante (uma ou duas vezes por semana), emulsão hidratante, máscara, sérum hidratante, creme para contorno dos olhos, clareador e filtro solar", conta Vivian.

O QUE PROCURAR

Dê preferência às marcas orientais. Elas costumam acrescentar propriedades hidratantes em toda a gama de produtos de cuidados – e não apenas no creme. Siga outra lógica de prevenção asiática: opte por itens de uso diário com fator de proteção não apenas contra raios UVB (o número de FPS), mas também UVA, o que realmente causa envelhecimento e que não é tão comum no mercado.

Demaquilante ..., R$ 124

Ultimune Power Infusing Concentrate, Shiseido, R$ 492

Dr White Multi Protecteur SPF 50 PA+++, Givenchy, R$ 186

BB Cream M Perfect Cover, Missha, R$ 120

estilo NATURALISTA

Você [illegible]

Correnta Não. Você não vai dormir com pepino nos olhos para acordar mais jovem. "As pessoas ouvem a expressão 'cuidados naturais com a pele' e logo pensam em receitas caseiras", diz a cosmetóloga e esteticista Rosali Sequeira, de São Paulo. "Mas a indústria de cosmetologia natural usa a biotecnologia para inserir ativos orgânicos encontrados na natureza", diz Rosali. O lema dos profissionais da corrente é tratar a pele sem químicos prejudiciais. O álcool benzílico, por exemplo, um conhecido conservante adicionado a cosméticos, foi apontado em uma pesquisa da Universidade de Sheffield, na Inglaterra, como um acelerador de envelhecimento, pois aumenta a produção de radicais livres. É de químicos como esse que as naturalistas procuram fugir. A profissional comenta que as substâncias naturais são capazes de incentivar a produção de colágeno, enquanto os químicos, apesar de darem um resultado imediato, em longo prazo aumentam a oxidação interna e comprometem a fábrica natural de fibras. Ou seja, sua pele perde a capacidade de produção e sustentação, tornando-se dependente do conteúdo dos potentes.

O QUE PROCURAR

Sabe aqueles nomes esquisitos que você não consegue nem pronunciar na lista de ingredientes? Evite. Para seu creme anti-idade, procure ativos de plantas e frutas que já possuem naturalmente ação antioxidante, como uvas, maçãs, geleia real e algas marinhas. Fique atenta também a informações sobre o cultivo, extração e selos que certifiquem que seu produto não foi testado em animais.

Drops of Youth, The Body Shop, R$ 180 Estimula a produção de [illegible]

Leite de Limpeza Facial Suave, Weleda, R$ 72 [illegible]

Creme Suavizador de Olheiras Wild Rose, Korres, R$ 78 [illegible]

Loção Hidratante Facial Fila Proteção Café Verde, Rosali Sequeira, R$ 116 Aumenta a resistência contra os raios UV

estilo HIGH-TECH

Você [illegible]

Correnta A indústria cosmética trabalha dia e noite em busca de novas maneiras de frear os efeitos do tempo. Por isso, seu lema é a inovação, tanto para prevenir quanto para reverter os sinais da idade. Para saciar a ânsia das adeptas por notícias quentes: segundo estudo recente da Universidade da Califórnia, nos Estados Unidos, o encurtamento da extremidade dos cromossomos, chamados de telômeros, foi ligado diretamente à menor sustentação da pele. Leia-se: mais rugas! Mas não se preocupe! Os pesquisadores já se moveram para criar produtos que combatam especificamente esse problema (respire mais tranquila). Outra característica da corrente moderna é trabalhar junto a tratamentos estéticos, mesmo que usem abordagens mais invasivas, como os lasers ablativos — que chegam às camadas mais profundas da pele para incentivar a produção de fibras de sustentação, explica a dermatologista Daniela Gomes, do Rio de Janeiro, membro da American Academy of Dermatology. O resultado imediato pode ser incômodo (vermelhidão e descamação), mas, após a recuperação, quem resiste àquele rosto lisinho?

O QUE PROCURAR

"O ativo mais consagrado e com mais comprovações científicas contra o envelhecimento ainda é o ácido retinoico", avisa Daniela. Então, não dispense o ativo. Outro nome para ficar de olho do momento é o galactano, um polissacarídeo (carboidrato) que favorece a proteção dos telômeros. Quem diria, as aulas de química e de biologia servem para muita coisa!

Lightful C Marine-Bright Formula Cleanser, M.A.C, R$ 180 [illegible]

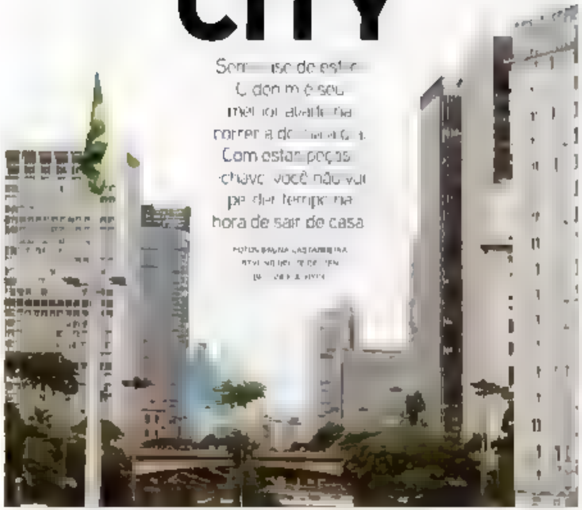
Absolue Yeux Precious Cells, Lancôme, R$ 540 [illegible]

Creme Anti-idade Tela Structure Age Reverse, Anna Pegova, R$ 2[illegible] [illegible]

Renew Clinical Serum Clareador Facial, Avon, R$ 133 [illegible]

JEANS AND THE CITY

Sem [illegible] de estilo: o denim é seu melhor aliado na correria do dia a dia. Com estas peças-chave você não vai perder tempo na hora de sair de casa



SHORT
Clássico do guarda-roupa, ele [illegible]

Blazer de seda [illegible] R$ 298

VESTIDO
Um dos [illegible] mais [illegible] jeans. [illegible] mix de acessórios [illegible]

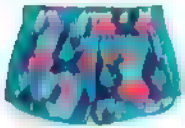
[illegible]

CALÇA LARGUINHA

[illegible]

[illegible]

vá de short



De poliamida, Acostar, R$ 99,90

De elastil, Valen, R$ 99,90

De poliamida, Hering for You, R$ 89,90

De poliamida, Renner, R$ 39,90

Atenção, mulheres de BOA FORMA: a Juventude de férias nas academias para vestir as mulheres mais descoladas do planeta. O look sensação da temporada é o esportivo caminhando em peças finas, como uma camisa ou jaqueta de seda. Mas, cuidado: o comprimento mini está proibido no escritório!

PROMOÇÃO
GANHE
3 REAIS
CLAUDIA
BOA FORMA
CASA

BF ESTILO DE VIDA

viva a HAPPY HOUR!

Vale um brinde: beber alguns bons drinques no fim de semana não compromete seu desempenho no trabalho — palavra da ciência. Segundo um novo estudo realizado pela Universidade de Cambridge junto ao Instituto de pesquisa Rand Europe, ambos da Inglaterra, o álcool não interfere na performance no escritório se, em seguida, você tiver uma boa noite de sono (pelo menos, entre sete e oito horas). Após analisar 21 mil participantes, os pesquisadores descobriram que os verdadeiros vilões ligados à baixa produtividade são dormir menos de seis horas por noite, ter problemas financeiros e de saúde mental (como o stress) e sedentarismo. Tirando a causa econômica, praticar exercício físico com frequência basta para melhorar todos esses itens.

MULHERES NO ESPORTE

de volta ao jogo

Encarar a vida de solteira após muito tempo em um relacionamento parece assustador – principalmente nos primeiros encontros. "Viver situações novas sempre causa expectativa e receio", comenta a psicóloga e terapeuta de casal Pamela Magalhães, de São Paulo. Para controlar o ânimo e reforçar a autoestima, encontre a BFF antes do date para um bate-papo, faça uma aula de yoga, dê uma volta num parque. "A ansiedade excessiva pode tornar as pessoas inquietas e falantes demais, sem deixar espaço para o outro." A especialista ensina como fugir de saias-justas num encontro com um novo paquera.

SINCERIDADE EM EXCESSO
Sua vida é a dele não precisam ser um livro aberto. Apesar de ninguém dever nada a ninguém, os segredos revelados nesse momento não serão esquecidos. Evite responder e perguntar sobre traições antigas, frações e assuntos íntimos.

NEGATIVISMO
Problemas no trabalho ou a situação política do país são temas pesados para um primeiro encontro e geram uma tensão desnecessária. Que tal conversar sobre a aula nova que você fez na academia ou as últimas férias?

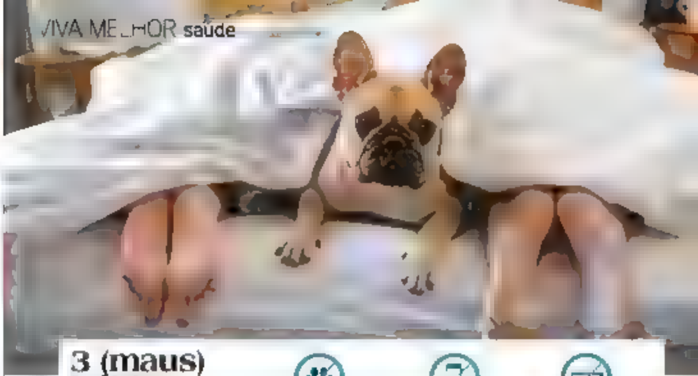
GRUDAR NO CELULAR
A menos que você esteja esperando uma ligação importante, deixe o aparelho de lado. Além de ser falta de educação, ficar conferindo o celular ou checando atendê-lo vão fazer com que a outra pessoa se sinta menos importante.

AZUL X ROSA

Aquela divisão entre meninos e meninas da época da escola continua em alta no escritório. Uma pesquisa norte-americana recente, a Elephant in the Valley, constatou que a maioria das mulheres na indústria da tecnologia (e engenheiras, 84%) já foi chamada de "muito agressiva" no local de trabalho pelo menos uma vez. Enquanto normalmente os homens são considerados diretos ou enérgicos ao darem ordens, as mulheres estão sendo "mandonas". A pesquisa também descobriu que somos cobradas a fazer tarefas de que nossos colegas do sexo masculino quase nunca são solicitados, como tomar notas em reuniões. Uma saída inteligente para essas situações sutis de sexismo: exponha seu ponto de vista com um tom de voz firme e coloque-se à disposição para ouvir o que seu colega tem a dizer.

você tem uma nova mensagem

Seu celular está configurado para avisar a chegada de um novo e-mail? Má ideia. Pesquisadores do Future Work Centre, na Inglaterra, apontaram que existe uma forte relação entre receber mensagens em tempo real e o stress. Entre os 2 mil voluntários, aqueles que trabalham nas áreas de TI, relações públicas, marketing, internet e mídia foram os mais afetados pela pressão causada pelos e-mails. Saída: acesse as mensagens apenas quando tiver condições de respondê-las.



3 (maus) hábitos que você leva para a cama

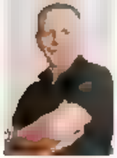
Demorar para pegar no sono, ter pesadelos [illegible]

DORMIR SEMPRE COM O PET
Por mais fofo que seu animalzinho seja, ele pode estar atrapalhando seu sono. Em uma pesquisa apresentada no encontro anual das Sociedades Profissionais Associadas ao Sono, 63% dos donos de pets que dormem junto a eles com os bichos afirmaram ter mais noites ruins do que boas. Os únicos bichinhos que estão liberados são os de pelúcia – mas só se você não sofrer de rinite ou alergia, ok?

MEXER NO CELULAR (OU TABLET E NOTEBOOK)
Sabemos que é quase impossível resistir àquela última checada nas redes sociais antes de dormir, mas a tela luminosa dos aparelhos eletrônicos emite uma luz que ativa o cérebro e interfere no ciclo do sono. A melhor alternativa: restringir o tempo com os gadgets e mantê-los no modo silencioso enquanto você descansa, com a tela virada para baixo.

USAR MATERIAIS SINTÉTICOS
Dever à lingerie (que só deve ir para a cama com você por alguns minutos em noites especiais) até a camisola e a roupa de cama, materiais sintéticos, como o cetim, até são gostosos ao toque, mas retêm mais calor corporal do que os naturais. Com uma temperatura elevada, você vai suar e estar propensa a acordar durante a madrugada. Dica: fique com tecidos de algodão e de fibras naturais.

À PROVA DE CL... MAO
Se você é daquelas que sempre têm à mão um chiclete sem açúcar quando sai para um encontro, leia isto: o sorbitol, um álcool derivado do açúcar, usado para adoçar artificialmente a goma de mascar, causa gases. Para evitar o incômodo, carregue a escova e o creme dental com você. Tomar um chá de menta ou usar o enxaguante bucal também ajuda a manter seu hálito fresco.



cuidar da depressão é prioridade

Engordei 12 quilos na gravidez, tive depressão pós-parto e não pude amamentar por causa dos medicamentos. Não rejeito mais minha filha, que está com quase 1 ano, mas sinto muita culpa e não me perdoo pelo que fiz. Detesto a mim mesma, fico angustiada, choro e como muito – inclusive, escondida, para evitar o julgamento do meu marido. Comprei um kit com remédios que prometia emagrecimento definitivo e sem a necessidade de exercícios e dieta. Resultado: engordei, a depressão piorou e tive palpitações e insônia. O que faço?
Célia*, 24 anos, [illegible] quilos, [illegible] metro de altura

Como você citou, Célia, a depressão pós-parto é um transtorno que vem acompanhado de sintomas como culpa, rejeição, alterações no comportamento alimentar, autodepreciação e outros que provavelmente aparecem em algum estágio da doença, como indiferença, tristeza, falta de esperança, preocupações excessivas, baixo nível de energia e irritabilidade. Você se sente culpada, mas não é. O peso adquirido pós-gravidez veio em consequência do problema pelo qual está passando e ele não irá embora [illegible] de soluções [illegible]. Tenha em mente que ninguém emagrece definitivamente sem exercício ou disciplina alimentar. Comprar o kit com remédios para perder peso foi um erro motivado pelo seu desespero, que não poderá repetir. Qualquer medicamento deve ser prescrito por um médico – embora ele talvez nem seja necessário no seu caso. Seu novo plano de ação: trate a depressão prioritariamente. Procure uma avaliação médica, converse com seu ginecologista, busque ajuda nutricional e faça um acompanhamento psicológico. Você vai sair dessa situação e curtir muito sua filha. Tenha certeza!

Conte sua história para a gente [illegible]

um quilo por vez

Faço dieta ad eternum. Estabeleço metas difíceis de alcançar, daí tento seguir um regime ainda mais restritivo para correr atrás do prejuízo e acabo desanimando. Quando comecei a dieta, estava em um spa e perdi quase 3 quilos em sete dias. Baseado nisso, decidi eliminar 20 quilos no prazo de dez semanas, mas não consigo ir além de meio quilo semanal, o que me faz chutar o balde às vezes. Estou frustrada e mal saio de casa. Será que é muito perder 2 quilos em sete dias?
Nádia*, 22 anos, 79 quilos, [illegible] metro de altura

A questão de metas é muito relativa, Nádia. Depende de inúmeros fatores, como o seu peso inicial, o histórico de dietas que já fez na vida, sua idade, as atividades físicas realizadas ao longo da semana e seu metabolismo. Na passagem pelo spa, seu corpo provavelmente mais [illegible] do que eliminou gordura. Isso é normal. Porém, é um erro transformar essa perda inicial em meta semanal. Você perde um ritmo muito bom – meio quilo por semana – mesmo quando não segue com a mesma disciplina. Apertar a dieta só vai trazer malefícios psicológicos e aumentar a da compulsão alimentar, desencadeada por ansiedade e privação (sintomas que, segundo seu relato, já estão aparecendo). Lembre-se de que o objetivo é emagrecer e permanecer magra. Então, que tal criar outro tipo de meta não numérica — por exemplo, não furar a dieta durante a semana ou realizar exercícios dia sim, dia não? Cuidar do processo trará o resultado esperado como consequência, respeitando o tempo do seu organismo.

BF

CAMPEÃS INVISÍVEIS

O esporte feminino brasileiro é frequentemente destaque nas competições internacionais (basta ver as últimas medalhas no handebol, no judô, na natação). Mesmo assim, ele ainda carece – e muito – de patrocínios, investimento e espaço na mídia. Conversamos com grandes campeãs para entender por que é tão difícil para uma mulher ser atleta

A[illegible] Mundial de [illegible] [illegible] jogar no Brasil. Apesar de várias equipes estarem interessadas, nenhuma podia oferecer o salário compatível a uma atleta como ela (bicampeã olímpica e cinco vezes ouro do Grand Prix). A ponteira até recebeu propostas no exterior, mas preferia ficar perto do seu marido (o jogador de vôlei Murilo, que atuava em São Paulo). Jaque só fechou com um clube mineiro [illegible] após um ano e meio sem equipe.

[illegible] pensando agora 'ou melhora?' Só que já se passaram mais de sete anos e nada mudou", desabafa Jaque.

Se no vôlei – cuja liga nacional é estruturada – a situação é difícil, imagine nos esportes com menor visibilidade. Não à toa, a seleção de futebol tem recorde de jogadoras atuando fora do país. A "paixão nacional" parece não ser tão importante quando as estrelas são mulheres. Na época em que conquistaram [illegible] na Copa do Mundo, em 2007, as condições de treino eram precárias. [illegible]

Cristiane Rozeira, que hoje defende o Paris Saint-Germain, clube francês. Nove anos depois, [illegible]

APENAS DUAS MULHERES ESTÃO NA LISTA DE 100 ATLETAS MAIS BEM PAGOS DO MUNDO: AS TENISTAS MARIA SHARAPOVA E SERENA WILLIAMS

NÃO TÁ TRANQUILO, NÃO TÁ FAVORÁVEL

[illegible]

	♂	♀
no Brasil		
Medalhas em Olimpíadas	84	[illegible]
Primeira vez que participou de uma Olimpíada	[illegible]	[illegible]
Primeira medalha conquistada em Olimpíada	[illegible]	[illegible]
no mundo		
Faturamento do atleta (segundo a revista Forbes)	[illegible]	[illegible]

O OURO IGNORADO

[illegible]

VIRADA DE JOGO

[illegible]

"Jamais desisto quando alguém diz que não vou conseguir."

Juliana Oliveira, 35 anos, é daquelas mulheres fortes que não aceitam ser chamadas de coitadinhas. A pedagoga driblou o bullying da chefe sobre seu peso e hoje treina para competições de fisiculturismo.

Estávamos em uma loja de grife. Eu, com meus 98 quilos na época, e minha chefe, magérrima como sempre. Nós duas sabíamos que nenhum modelo caberia em mim. Mesmo assim, peguei uma calça 36 e levei direto ao caixa. "Para quê? Ela não passa nem no seu tornozelo", disse ela, com a voz de desprezo de quem sempre me chamou de "chupeta de baleia".

Chegando em casa, pendurei a peça na porta do meu guarda-roupa para nunca me esquecer desse dia. Sou teimosa. Ninguém me diz o que eu posso ou não fazer. Dois anos mais tarde, entrava na audiência contra a minha chefe – a processei pelo assédio moral vivido durante quatro anos – vestindo aquela mesma calça jeans, que, por sinal, até precisou de ajustes.

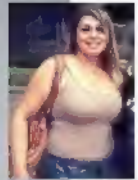
Ela não foi a única a apontar o dedo para mim porque eu estava acima do peso. Meu namorado viajou para a Europa e me ligou para contar como as mulheres de lá eram lindas. "E você parece o boneco da Michelin." Terminei o relacionamento de três anos, desliguei o telefone, tirei uma selfie – na época, não gostava de me ver nem no espelho –, olhei mais uma vez para a calça no armário e decidi que iria mudar.

A minha vida nunca foi fácil. Passei por diversos desafios e venci a maioria deles. Quando mais jovem, sofri um acidente de moto e ouvi dos médicos que jamais andaria novamente sem muletas. Veja só: hoje tenho medalhas de corrida no currículo. Em 2008, descobri um câncer de colo do útero. Mas a doença não abalou nem meu corpo nem minha mente. Passei por ela sem fraquejar.

Sabia que com a balança não seria diferente. Primeiro, precisei abandonar alguns hábitos que carregava desde a adolescência: sedentarismo, batatas fritas e hambúrgueres. Antes, tudo era motivo para um banquete. Se estava feliz, queria comer. Se ficava deprimida, um prato cheio me servia de consolo. Foi o que aconteceu após meu divórcio, há seis anos, quando engordei 40 quilos de uma única vez.

Só que então estava decidida a virar o jogo. Passei a praticar 12 minutos de HIIT todos os dias. Procurava vídeos na internet e copiava os exercícios em casa mesmo. Tinha vergonha de ir à academia. Desse jeito, mandei embora 10 quilos em um ano. As coisas começaram a mudar. As vendedoras das lojas não me perguntavam mais se eu estava atrás de um presente (antes, nunca encontrava a minha numeração).

A alimentação também foi fundamental para eu conseguir entrar em forma. Aderi à dieta Dukan logo de cara. Dez meses sem abrir exceção para carboidratos. Chorava de vontade por tudo, mas aí focava no jeans. No



ANTES

meio do processo, apresentei alguns sintomas de início de AVC, como formigamento de metade do corpo e muita dor de cabeça. Já tinha passado por isso em 2009. Mas, dessa vez, cheguei ao hospital rapidamente e, após três dias na UTI, estava liberada para voltar a malhar. Eu disse: minha história parece novela mexicana.

Depois de tantos obstáculos, hoje treino para participar de uma competição nacional de fisiculturismo no segundo semestre. Para isso, treino musculação seis vezes por semana. São 40 minutos e muitaaa carga (60 quilos no supino!), principalmente para membros superiores, que é a categoria em que vou disputar. Estou tão focada que, durante a madrugada, levanto duas vezes para comer. Preciso seguir, religiosamente, as oito refeições diárias a cada três horas. Na porta do meu guarda-roupa, agora, está pregado o biquíni que usarei no campeonato.

3 dicas de Juliana para manter o foco

1 NÃO DEIXE QUE A TRATEM COMO COITADA. "Só você pode determinar o que vai alcançar na vida. Não se entregue ao que os outros dizem", aconselha a pedagoga, que sempre encarou os desafios pessoais como metas a serem cumpridas.

2 INSISTA, PERSISTA E NÃO DESISTA. "Comemorar cada conquista – por menor que ela seja – dá mais força para seguir firme. Vale celebrar desde cada grama perdido até o pneuzinho que desapareceu."

3 QUANDO CAIR, LEVANTE-SE. "Se você escorregar, está tudo bem. Só não fique deitada, esperando algo acontecer. Lembre-se do seu desejo e vá em frente."

Veja aqui os telefones e sites das marcas e dos serviços apresentados nesta edição. BOA FORMA não publica endereços nem fornece telefone dos especialistas consultados.

Aché Laboratórios
☎ 0800-7016900
Acquaflora
☎ (16) 3234-4950, SP
Adcos
☎ 0800-7070066
Adidas
☎ (11) 5546-3700, SP
Ag Guerreiro
☎ (11) 3813-5212, SP
Allegra
☎ 0800-0212652
Alto Giro
www.altogiro.com.br/
Animale
☎ (11) 3152-6400, SP
Anna Pegova
☎ 0800-131345
Apple
☎ (11) 5180-5900, SP
Arcor ☎ 0800-0550450
Armarinhos Fernando
www.armarinhosfernando.com.br
Asics ☎ 0800-7082666
A Tal da Castanha
☎ (11) 3042-6896, SP
Avène ☎ 0800-7028037
Avon ☎ 0800-7082866

Beautight
☎ (11) 2902-4098, SP
Band-Aid
☎ 0800-7036363
Beauty'in
www.beautyin.com
Bioderma
sac@bioderma.net.br
Boutjois
☎ 0800-7891091
Bula Verde
☎ (41) 3322-9303, PR

Cacau Show
☎ 0800-119263
Calminex
☎ 0800-9799900
Calvin Klein
☎ 0800-7725500
Carefree
☎ 0800-7036363
Carol Bassi
☎ (11) 3151-5673, SP
Casio ☎ 0800-6838000

Champion
☎ (11) 3149-2970, SP
Chocolates Brasil Cacau
☎ 0800-7708200
Chola
☎ (11) 3078-9475, SP
Churros da Bi
contato@churrosdabi.com.br
Colcci
☎ (47) 3247-3000, SC
Coppertone
www.coppertone.com.br
Corpo Ideal Suplementos
☎ (14) 3624-1429, SP
Crystal ☎ 0800-7275522

Damyller
☎ 0800-404700
Daxx
☎ (11) 2372-8700, SP
Dermage
☎ 0800-0241064
Diesel
☎ (11) 3071-1253, SP
Donyou
www.donyou.com.br
Dorflex
☎ 0800-7030014
Dr. Brandt
www.sephora.com

Ecologie
☎ 0800-7738538
Ellus
☎ (11) 3061-2900, SP
Eudora
☎ 0800-7274535
Everlast
☎ (11) 3040-9566, SP
Exposia
(11) 3031-9486, SP

Farm
☎ (11) 3816-3853, SP
Fila
☎ (51) 3563-8300, RS

Galletto
☎ (11) 2233-2726, SP
Garmin
☎ 0800-7704960
Garnier
☎ 0800-559550
Givenchy
☎ 0800-170506
Granado
☎ 0800-9406730

Harman
www.harmanbrasil.com.br
Havanna
☎ (11) 2008-4895, SP
Hering ☎ 0800-473114
Hering for You
☎ 0800-473114
HTPro Nutrition
www.htpro.com.br

Integralmédica
☎ (11) 3003-7887, SP

Jeunesse
☎ 0800-8915441
John Frieda
☎ (11) 4227-1911, SP
Juliana Jabour
☎ (11) 3837-9778, SP

Kalenji
www.kalenji.com.br
Kopenhagen
☎ 0800-100676
Korres
☎ 0800-9567737
Krem ☎ 0800-8783112
Kryolan
☎ (11) 3045-0087, SP

La Bella Mafia
☎ (48) 3040-9561, SC
Laboratório Takeda
☎ 0800-7710345
Lacoste
☎ 0800-7744999
Lecla ☎ 0800-7041440
Lancôme
www.lancome.com.br
La Roche-Posay
☎ 0800-701553
Lauf www.lauf.com.br
Le Délice
☎ (11) 2892-4767, SP
Leroy Merlin
www.leroymerlin.com.br
Levi's
☎ (11) 5181-8824, SP
Livel
☎ (47) 2106-7400, SC
L'Occitane en Provence
☎ 0800-171777
L'Oréal Paris
☎ 0800-7016991

M.A.C
☎ 0800-8921696
Make Up for Ever
www.sephora.com.br
Marco Boni
☎ 0800-7724433
Mary Kay
☎ 0800-163113
Mediterrani
☎ (11) 4878-2001, SP
Mercurochrome
☎ (12) 3202-1300, SP
Mesha
www.meshabrasil.com.br
Mississipi
☎ (54) 3281-6000, RS
Mizuno ☎ 0800-7070566
Motorola
☎ (11) 4003-0059, SP
Murih
☎ (11) 2281-0000, SP

Natura
☎ 0800-7036453
Nestlé ☎ 0800-7702461
New Balance
☎ (11) 5181-6136, SP
Neutrogena
☎ 0800-0132333
Nike ☎ 0800-7036453
Nivea ☎ 0800-7764832
Nixon
☎ (11) 3081-0660, SP

O Boticário
☎ 0800-413011
Olympikus
☎ 0800-7782010

Pandora
☎ (11) 3081-3301, SP
Payot ☎ 0800-164711
Pharmapele
☎ (81) 3202-2000, PE
Pinkcheeks
☎ (19) 3571-1255, SP
Puma
www.shop.brasil.puma.com

Rakkau
☎ (11) 2774-5190, SP
Redken
☎ 0800-7017237
Renner
☎ (11) 2165-2900, SP
Reserva www.usereserva.com.br
Rosell Siqueira
☎ 0800-7708338

Sadia
☎ 0800-7028800
Secalux
☎ 0800-9426600
Shiseido
☎ 0800-148023
Skinceuticals
☎ 0800-7717371
Soprano
☎ (11) 2892-0929, SP

The Beauty Box
☎ 0800-7299070
The Body Shop
☎ (11) 3024-6053, SP
Tólano
☎ (11) 2225-0295, SP
Tok & Stok
www.tokstok.com.br
Track & Field
☎ (11) 2271-2686, SP
Triya
☎ (11) 3032-7133, SP
Two Denim
☎ (11) 3057-1962, SP

Under Armour
www.underarmour.com.br

Vale Bem Saúl
☎ (11) 2579-4144, SP
Vasenol
☎ 0800-7077512
Verde Campo
☎ 0800-0310426
Victorinox
www.victorinoxstore.com.br
Vida Veg
contato@vidaveg.com.br
Vila Chocolat
☎ (11) 3596-2515, SP

Weleda
☎ 0800-7722777

Xan Xan Chocolates
☎ (11) 99977-2002, SP

2nd Floor
☎ (11) 3061-2900, SP
3M Futuro
☎ 0800-0132333

Tudo azul

Para quem não abre mão de malhar com muito estilo, mas ainda não arrisca uma superestampa, vale investir em peças lisas com recortes e transparências, como este conjunto da coleção BOA FORMA Marisa de março. Encontre o top (R$ 39,90) e o short-saia (R$ 59,90) e outras peças no site *marisa.com.br* e em lojas selecionadas da rede.

altogiro.net

DISNEY
COLLECTION

ag
alto giro
FUN FITNESS

por Jun I

Clicada com iPhone 6 S